

ELLE LUNA

EU SOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

COMO RESOLVER O DILEMA ENTRE
O QUE O MUNDO ESPERA DE VOCÊ
E O QUE VOCÊ QUER DO MUNDO



SEXTANTE



ELLE LUNA

EU SOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

COMO RESOLVER O DILEMA ENTRE
O QUE O MUNDO ESPERA DE VOCÊ
E O QUE VOCÊ QUER DO MUNDO



SEXTANTE

"O entusiasmo contagiante de Elle vai inspirar você a fazer a coisa mais ousada que puder na vida: ser quem você é de verdade."

– Evan Williams, cofundador do Twitter e fundador do Medium

"Como transformar o fogo interior em combustível para a felicidade é o que a designer Elle Luna explora em seu livro, um manifesto ilustrado, inteligente e empolgante."

– Maria Popova, criadora do site Brain Pickings

Esta é uma história sobre dois caminhos: a segurança e a paixão. É uma conversa estimulante para quem escolheu a segurança durante muito tempo – meses, anos, talvez a vida inteira – e sente que está na hora de abraçar a paixão.

Assim começa o ensaio que a designer e ilustradora Elle Luna publicou no site Medium.com, em abril de 2014. Em poucas semanas, o texto viralizou na internet, foi compartilhado por mais de cinco milhões de usuários do Twitter e lido por 250 mil pessoas. Mas o que aquele texto tinha de tão especial?

No manifesto – que acabou sendo expandido e transformado neste livro –, Elle parte de sua experiência pessoal para inspirar os leitores a traçar uma nova trajetória de vida, deixando para trás as escolhas convenientes e criando um futuro que represente sua verdadeira identidade.

ELLE LUNA

EU SOU AS
ESCOLHAS
QUE FAÇO



SEXTANTE

Título original: *The Crossroads of Should and Must*

Copyright © 2 0 1 5 por Elle Luna

Copyright da tradução © 2016 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente nos Estados Unidos com o título *The Crossroads of Should*

and Must. Publicado em acordo com Workman Publishing Company, Nova York.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou

reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Tradução: Ana Bari

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Ana Grillo e Nina Lua

projeto *gráfico*: TK

diagramação e lettering: Antonio Rhoden - ô de casa

imagens de *capa*: Shutterstock

capa: DuatDesign

impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

L983e Luna, Elie

Eu sou as escolhas que faço/Elie Luna; tradução de Ana Ban; Rio de Janeiro:

Sextante, 2016.

176 p.; il.; 16 x 23 cm.

Tradução de: The Crossroads of Should and Must

ISBN 978-85-431-0371-6

1. Conduta. 2. Felicidade. I. Título.

16-32265 CDD: 170.44

CDU: 179.9

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 - Gr. 1.404 - Botafogo

22270-000 - Rio de Janeiro - RJ

T e l : (21) 2538-4100 - Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

PARA M I N H A FAMÍLIA

INTRODUÇÃO

p.vii

PARTE I

A ENCRUZILHADA

p.12

SUM

PARTE II

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

p.38





ERA UMA TERÇA-FEIRA,
POR VOLTA DAS 7H

Publicar

DA MANHÃ, QUANDO

CLIQUEI NO BOTÃO PARA

PUBLICAR UM TEXTO NO

SITE [MEDIUM.COM](https://medium.com).

Nós compartilhamos coisas na internet. Todos os dias. O tempo todo. Mas havia algo de diferente naquela coisa. Tão diferente que, em poucas semanas, o texto tinha sido retuitado por mais de cinco milhões de usuários e lido por 250 mil pessoas.

vii

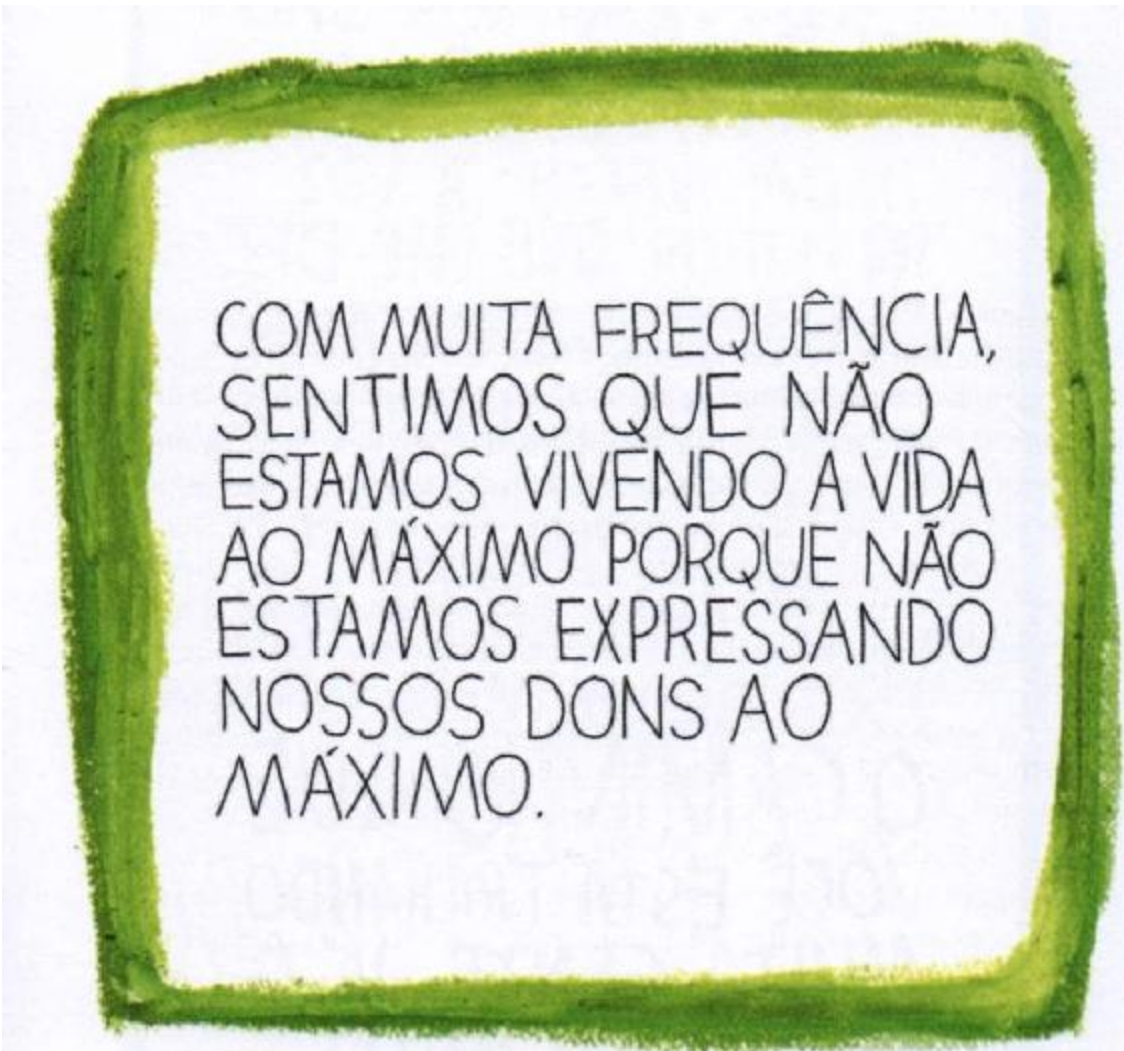
E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

"Largue tudo o que você está fazendo e leia isto agora", postou u m a mulher. "Este texto m u d o u a m i n h a vida", escreveu outra. "Eu estava prestes a mandar o texto para todos os m e u s funcionários", afirmou um CEO, "mas supus que um terço deles iria pedir demissão quando terminasse de ler. Quer saber de u m a coisa? Se eles não querem

estar aqui, prefiro que p e ç a m demissão - então mandei."

Recebi u m a enxurrada de e-mails. Novas m e n s a g e n s não p a r a v a m de chegar em m e u celular. **O** texto se espalhou depressa pela internet, se tornou virai e, bem, aqui estamos nós. Resolvi escrever este livro por causa das pessoas que compartilharam sua história comigo e pela dor e a c o r a g e m de sua luta. Eram mulheres de 30 e poucos anos. H o m e n s de 20 e poucos. Um aluno no fim do ensino médio. Pais. U m a viúva. Mães que criam os filhos sozinhas. Milionários que já foram pobres. Pobres que já foram milionários. Professores. A d v o g a d o s . Um m ú s i c o disfarçado de advogado. Um poeta que adorava dirigir ônibus. Mulheres que não queriam engravidar. H o m e n s que queriam criar os filhos. Pessoas que se sentiam presas ao trabalho e pessoas que eram desesperadamente gratas apenas pelo fato de terem um emprego.

Com aquelas m e n s a g e n s , percebi que a dor não fazia distinção de gênero, lugar n e m idade. E, no fundo, ela existia porque...



INTRODUÇÃO

Falei com pessoas que estavam dispostas a qualquer coisa para se livrar da insatisfação, mas elas não sabiam o que fazer.

Escrevi este livro para compartilhar o que descobri na minha própria jornada e o que mais ajudou as pessoas que conheci.

No entanto, não se trata de um livro de respostas, porque elas estão dentro de você; esta é uma coletânea das melhores perguntas com

as quais me deparei ao longo do caminho.

Pense nestas páginas c o m o u m a série de portas criadas para que você possa escolher que r u m o seguir.

ix



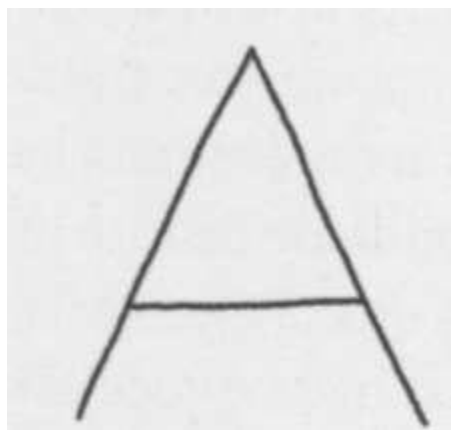
I N T R O D U Ç Ã O

São 1 1 h 5 5 da m a n h ã de u m a quinta-feira e estou clicando em "salvar" pela última vez neste documento antes de ele começar sua aventura pelo mundo. Ao longo da vida, descobri que as coisas acontecem na hora certa. Não antes. N e m depois. Pense na possibilidade de este livro ter chegado às suas m ã o s porque você queria que chegasse. Porque u m a parte sua já vislumbrou essa encruzilhada e você está pronto para o que v e m pela frente. Eu me sinto privilegiada e grata por estas palavras c h e g a r e m até você, por a l g u m meio, na hora oportuna. Obrigada por fazer parte desta louca e maravilhosa jornada. De um viajante para outro: *Boa sortel*

23 de outubro de 2 0 1 4

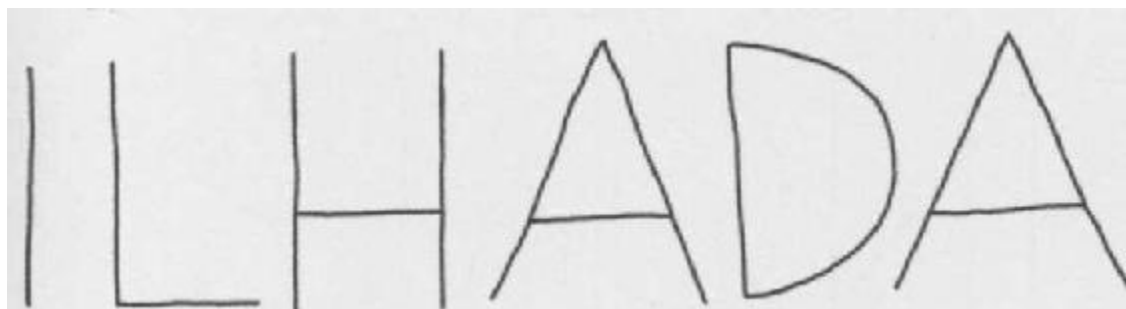
São Francisco, Califórnia, Estados Unidos

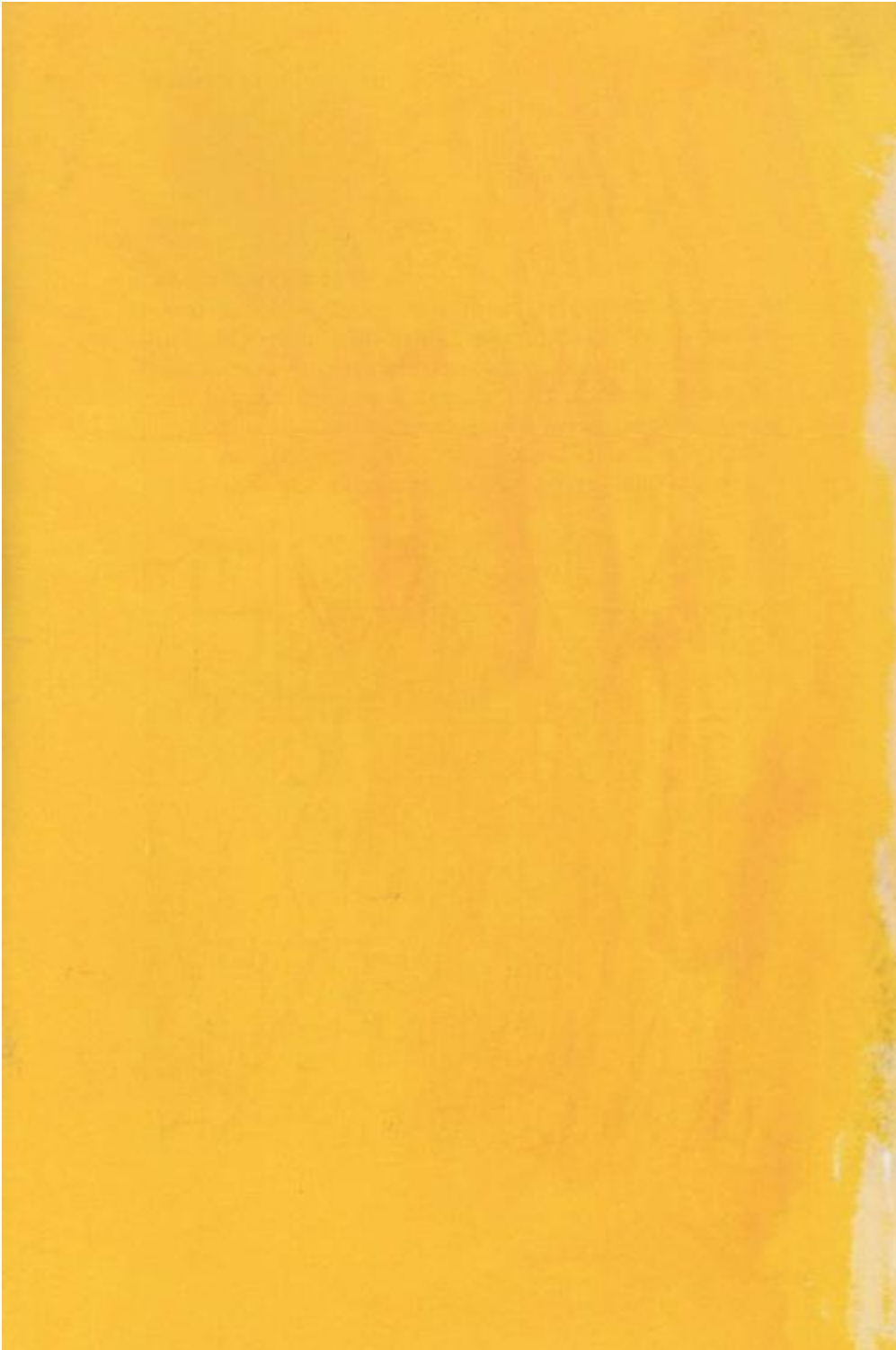
xi



P A R T E I

ENCRUZ





3

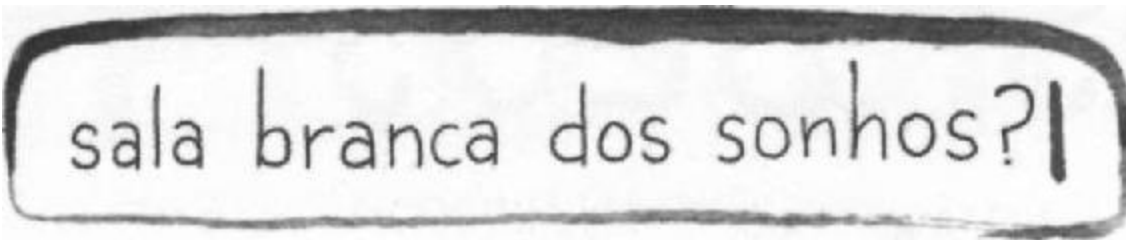
AENCRUZILHADA

EU ESTAVA DORMINDO
PROFUNDAMENTE,
QUANDO RECEBI O SINAL
ELE VEIO NA FORMA DE
UM SONHO - UMA SALA
BRANCA COM PISO DE
CONCRETO PÉ-DIREITO
ALTO, JANELAS ENORMES
E UM COLCHÃO NO CHÃO.

Era isso; esse era o meu sonho. Simples, fácil de esquecer, mas
recorrente - todas as noites - durante meses. Um dia, uma amiga
fez a pergunta que virou minha vida pelo avesso. Ela disse: "*Você já
tentou procurar o seu sonho na vida real?*" A pergunta pareceu uma
ponte levadiça baixando, um convite para entrar num mundo que
parecia igualmente fascinante e ridículo. Primeiro, eu me recusei a
pensar nessa possibilidade, mas ela não saiu da minha cabeça e, no
fim, comecei a me perguntar...



QUANDO VOCÊ RESOLVE
P R O C U R A R O S SEUS
SONHOS NA
VIDA REAL
POR ONDE COMEÇAR
PELOS CLASSIFICADOS, PENSEI.



E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

Eu me senti u m a boba procurando apartamentos para alugar na internet. **O** que eu ia escrever na caixa de busca? Eu não fazia ideia do que estava buscando n e m do que ia encontrar. M a s a procura se transformou em u m a aventura divertida e sedutora, c o m o u m a

caça ao tesouro.

E, um dia, encontrei. No site de classificados, n u m a foto minúscula.

A sala branca estava ali, b e m ali, na tela do computador. Um apartamento para alugar em São Francisco. E seria aberto para visitação no dia seguinte - *  claro*.

BILL MOYERS:

VOCÊ JÁ TEVE A SENSÇÃO (...) DE ESTAR SENDO AJUDADO POR MÃOS INVISÍVEIS?

JOSEPH CAMPBELL:

O TEMPO TODO. É MILAGROSO. TENHO ATÉ UMA SUPERSTIÇÃO QUE DESENVOLVI COMO RESULTADO DA AÇÃO CONSTANTE DESSAS MÃOS INVISÍVEIS: AO SEGUIR SUA FELICIDADE, VOCÊ SE COLOCA NUMA ESPÉCIE DE TRILHA QUE SEMPRE ESTEVE ALI, À SUA ESPERA, E A VIDA QUE VOCÊ DEVERIA VIVER É A MESMA QUE ESTÁ VIVENDO. QUANDO CONSEGUE ENXERGAR ISSO, VOCÊ COMEÇA A ENCONTRAR PESSOAS QUE ESTÃO NO CAMPO DA SUA FELICIDADE, E ELAS ABREM PORTAS PARA VOCÊ. EU COSTUMO DIZER: PERSIGA A SUA FELICIDADE E NÃO TENHA MEDO, ENTÃO PORTAS SE ABRIRÃO ONDE VOCÊ NEM SEQUER SABIA QUE HAVIA PORTAS.

JOSEPH CAMPBELL
O PODER DO MITO



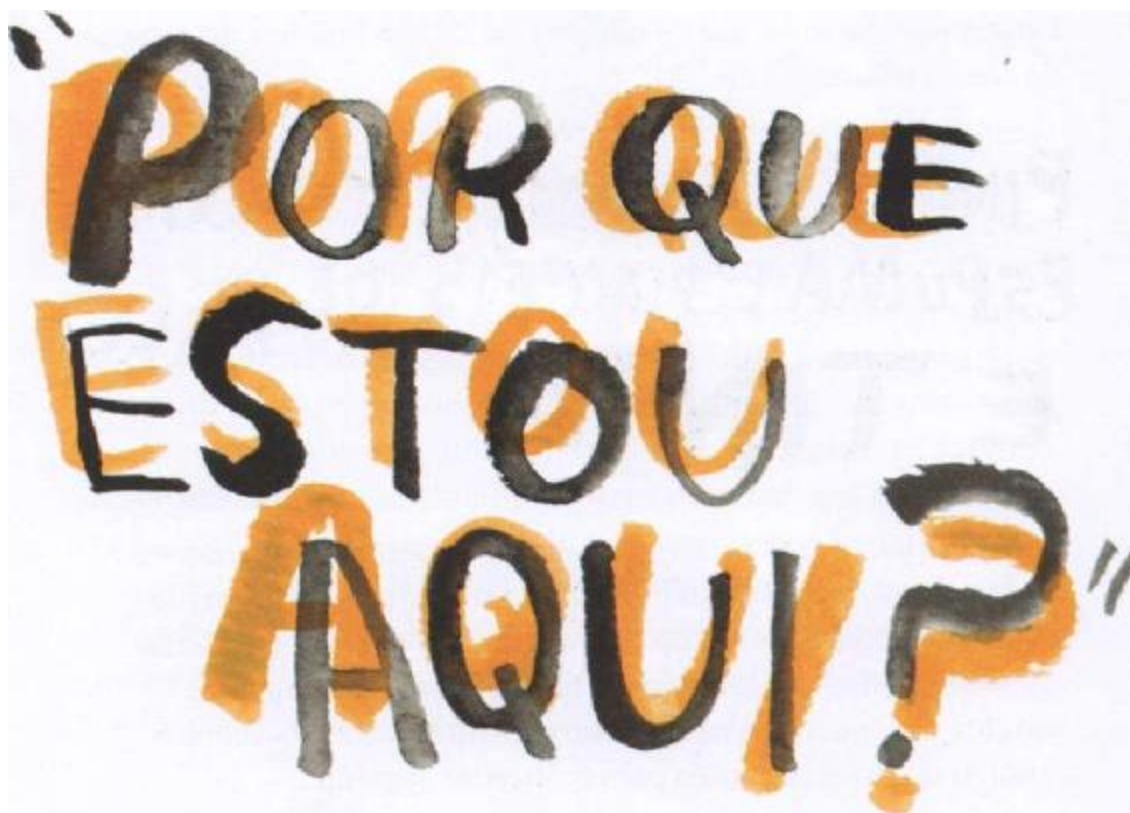
E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

Quando fui visitar o apartamento, fiquei surpresa ao deparar
c o m m a i s u m a dezena de p e s s o a s fazendo a m e s m a coisa. Isso
não fazia parte do m e u sonho. Mas, de a l g u m jeito inexplicável,
senti que aquele espaço já era meu, que tinha que ser meu, que,
da m e s m a m a n e i r a que eu estava à procura dele, ele estava à
m i n h a procura. A p e s a r de não saber o que estava fazendo, eu
sabia e x a t a m e n t e o que estava fazendo. Entreguei m e u s dados ao
corretor e fui e m b o r a .

Duas s e m a n a s depois me m u d e i para a sala branca dos m e u s sonhos
c o m duas malas e m e u cachorro. Eu me sentei no piso de concreto
e olhei ao redor. Inesperadamente, comecei a entrar em pânico. O
que eu tinha acabado de fazer? O que aquilo significava?

8

9



A E N C R U Z I L H A D A

EU GRITEI.

E a sala respondeu: "Está na hora de pintar."

Na m a n h ã seguinte, dei início à jornada mais difícil da m i n h a vida:

pintar o m e u sonho.

PINCÉIS DE ESPUMA E ROLOS DE
ESPUMA E PINCÉIS DE PELO
E TINTA

PAPÉIS TIPO KRAFT,
PARA AQUARELA,
DE ALGODÃO E
PRENSADOS A FRIO

E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

Fazia quase dez anos que eu não pintava, então fui à loja de material de artes e reconstruí m e u kit.

Enquanto passava as m ã o s pelo cabo de madeira dos pincéis, eu me lembrava da m i n h a infância, sempre c o m um pincel na mão,

a varinha m á g i c a que transformava gravetos do mato em cobras coloridas, pedras em telas arredondadas, pratos de papel em retratos. Coloquei as m e m ó r i a s no carrinho enquanto o cheiro familiar de papel me atraía para o corredor seguinte. Peguei o que precisava e me dirigi às cores.

10



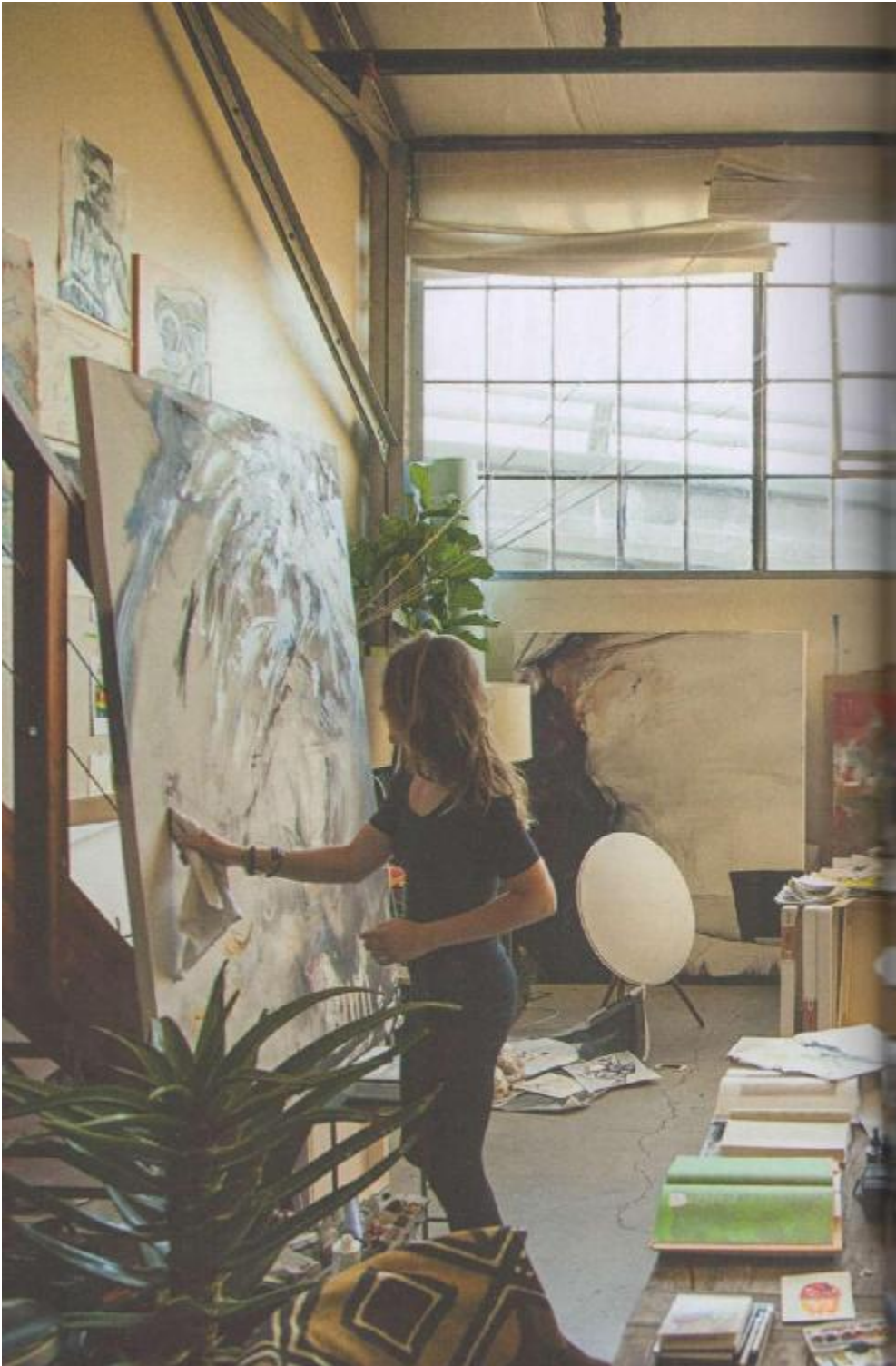
A E N C R U Z I L H A D A

A h , c o m o me lembrei rápido dos nomes, das consistencias, das m u d a n ç a s sutis de tonalidade quando misturadas c o m água ou verniz, das reações ao papel e à tela s e m preparação! Eu me lembrei

de ter 18 anos e deixar a casa da m i n h a infância, juntar m e u s lápis e m i n h a s tintas preferidas e colocar tudo n u m a caixa, que foi selada c o m fita adesiva grossa. Coloquei a caixa no porta-malas do carro, acenei para me despedir e dei ré na entrada de casa.

Na loja de material de artes, quando peguei um galão de tinta branca da prateleira para colocar no carrinho, me lembrei do peso de u m a caixa parecida que carregara escada a c i m a para o m e u primeiro apartamento. Depois para o segundo. Depois para o nono e o décimo. No início eu mantive aquela caixa ao lado da m e s a de trabalho, onde p e r m a n e c i a fechada; em seguida passei a guardá-la dentro do armário para não atrapalhar; no fim, quando estava preenchendo fichas de inscrição para o curso de Direito, acabei abandonando-a no porão, ao lado de u m a árvore de Natal artificial que já vinha c o m as luzinhas.

Deixando as lembranças de lado, paguei pelo material, voltei para casa c o m as m i n h a s compras e pinteí c o m u m a energia que n u n c a tinha sentido antes.







EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

14



AENCRUZILHADA

Eu tinha um emprego em período integral, trabalhando mais de quarenta horas semanais n u m a *startup* que era muito importante para m i m . Eu fazia parte de um pequeno grupo que queria mudar a maneira como as pessoas interagem c o m o e-mail. Fazia quase um ano que nos e m p e n h á v a m o s para transformar u m a ideia que havíamos anotado n u m bloquinho em um aplicativo para celular. Quando eu não estava trabalhando, estava pintando. Sentia que tinha entrado em um dos períodos mais criativos da m i n h a vida.

Mas aquilo não era equilibrado nem sustentável, e eu sabia que me aproximava com rapidez de uma encruzilhada na vida.

Conversando com um amigo sobre tudo isso, ele perguntou: "Você já viu a palestra do Stefan Sagmeister?" Ele pegou o laptop, sentou ao meu lado e disse: "A gente tem que assistir agora mesmo."

No vídeo, Sagmeister, artista e designer que trabalha em Nova York, define a diferença entre emprego, carreira e vocação. Eu nunca tinha pensado que essas coisas fossem diferentes.

15





E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO
EMPREGO

A l g o que geralmente é feito das 9h
às 18h em troca de pagamento.

CARREIRA

Um sistema de progressos e promoções ao longo do tempo no qual recompensas são usadas para otimizar o comportamento.

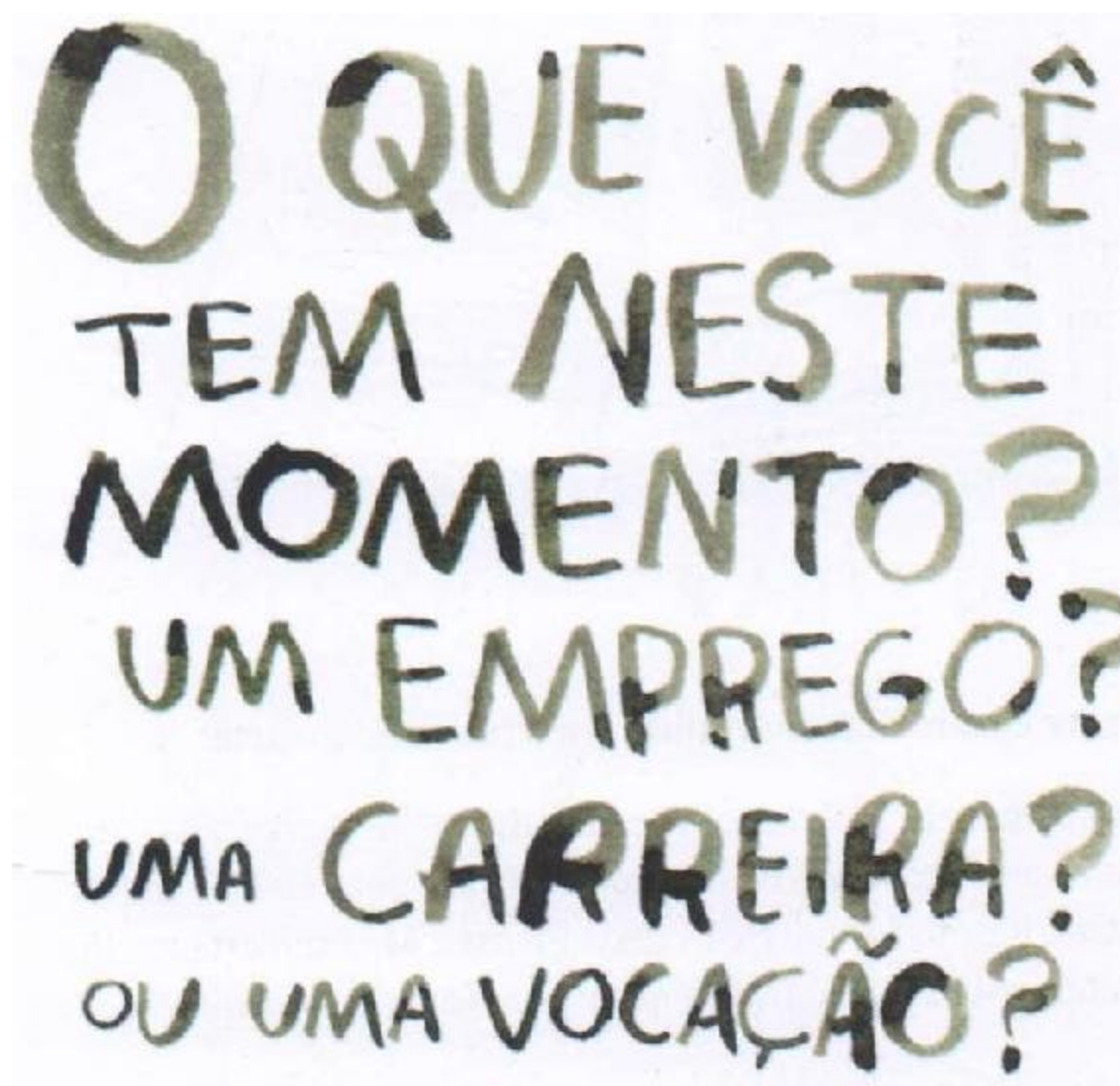
VOCAÇÃO

Algo que nos sentimos impelidos a fazer, independentemente de fama ou dinheiro. O próprio trabalho é a recompensa.

O CARTÃO DE VISITA MAIS

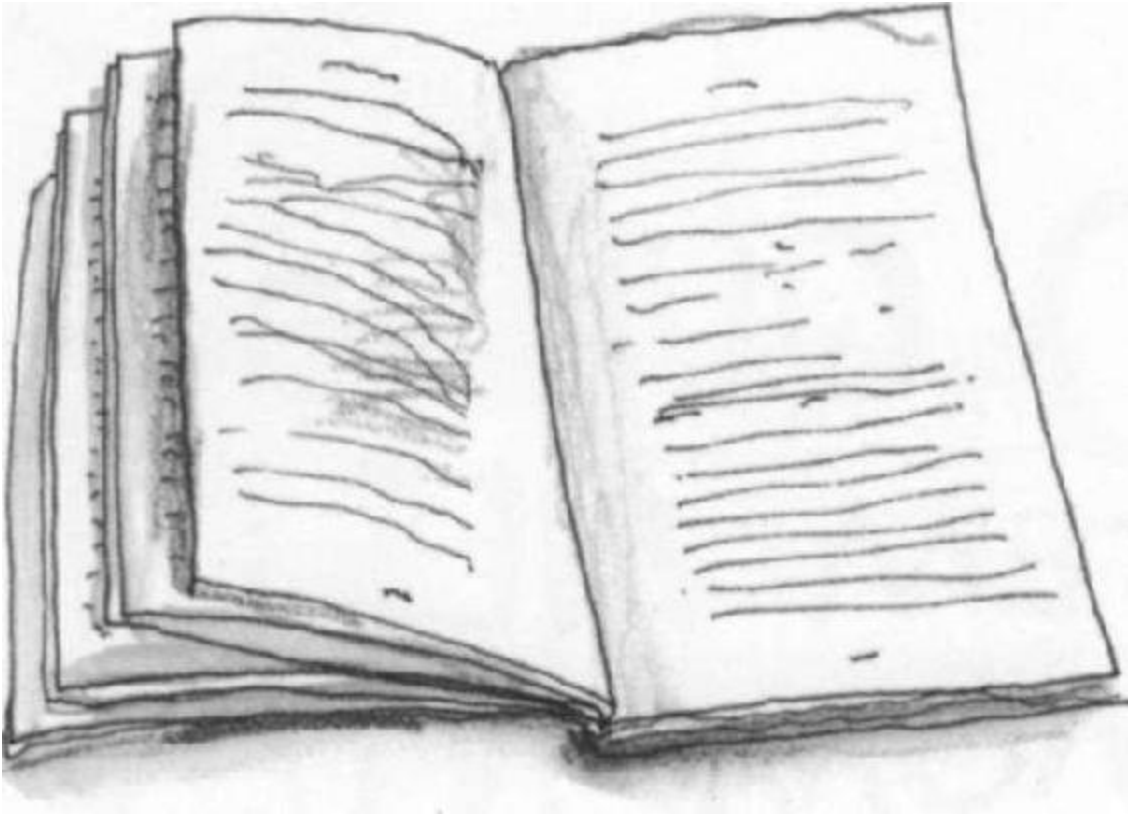
LEGAL DE TODOS OS TEMPOS

16



A ENCruzilhada

Comecei a pensar em qual dos três eu tinha. E faço a você a mesma pergunta:



EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

Outro questionamento parecido surgiu quando eu estava lendo a biografia de Pablo Picasso escrita por A r i a n n a Huffington.

Ela descreve como Picasso equilibrava o trabalho e a arte:

Quanto mais eu descobria sobre a vida dele e mergulhava em sua arte, mais as duas coisas convergiam. "O que conta não é o que um artista faz, mas o que ele é", disse Picasso. Mas sua arte era tão completamente autobiográfica que o que ele fazia era o que ele era.



E USOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

Sim, Picasso tinha um talento incrível, mas o segredo da genialidade

dele era que sua vida se misturava completamente c o m sua arte.

O Q U E ELE FAZIA

ERA O QUE ELE ERA.

O QUE ELE FAZIA

ERA O QUE ELE ERA.

O QUE E L E FAZIA

ERA O Q U E E L E ERA.

Eu não conseguia parar de ler aquela frase. Ela parecia ser a chave que destrancava mil portas. Era impossível saber onde terminava a vida e onde c o m e ç a v a a arte dele. Tudo era um enorme redemoinho de touradas, praias e pincéis.

20

=

=

VOCACÃO?

CARREIRA

EMPREGO

A E N C R U Z I L H A D A

Isso me levou a u m a hipótese. E se...

NOSSO

N O S S A

NOSSA

E se quem nós somos e o que fazemos se transformassem na
m e s m a coisa? E se o nosso trabalho for tão completamente
autobiográfico que seja impossível separar criador e criatura? Neste
caso, descrições de títulos e atribuições já não fazem mais sentido.
Deixamos de ir trabalhar e p a s s a m o s a ser o trabalho.

QUEM VOCÊ É



O QUE VOCÊ FAZ





E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

De volta ao trabalho, e r a m 9h da m a n h ã de quinta-feira, 7 de fevereiro, quando c o m p a r t i l h a m o s nosso aplicativo c o m o m u n d o .

O l a n ç a m e n t o foi um sucesso indiscutível, e eu sabia que aquele era um dos pontos altos da m i n h a vida. Mas, no fundo, não c o n s e g u i a parar de pensar no que aquilo tinha a ver c o m o m e u sonho de u m a sala branca.

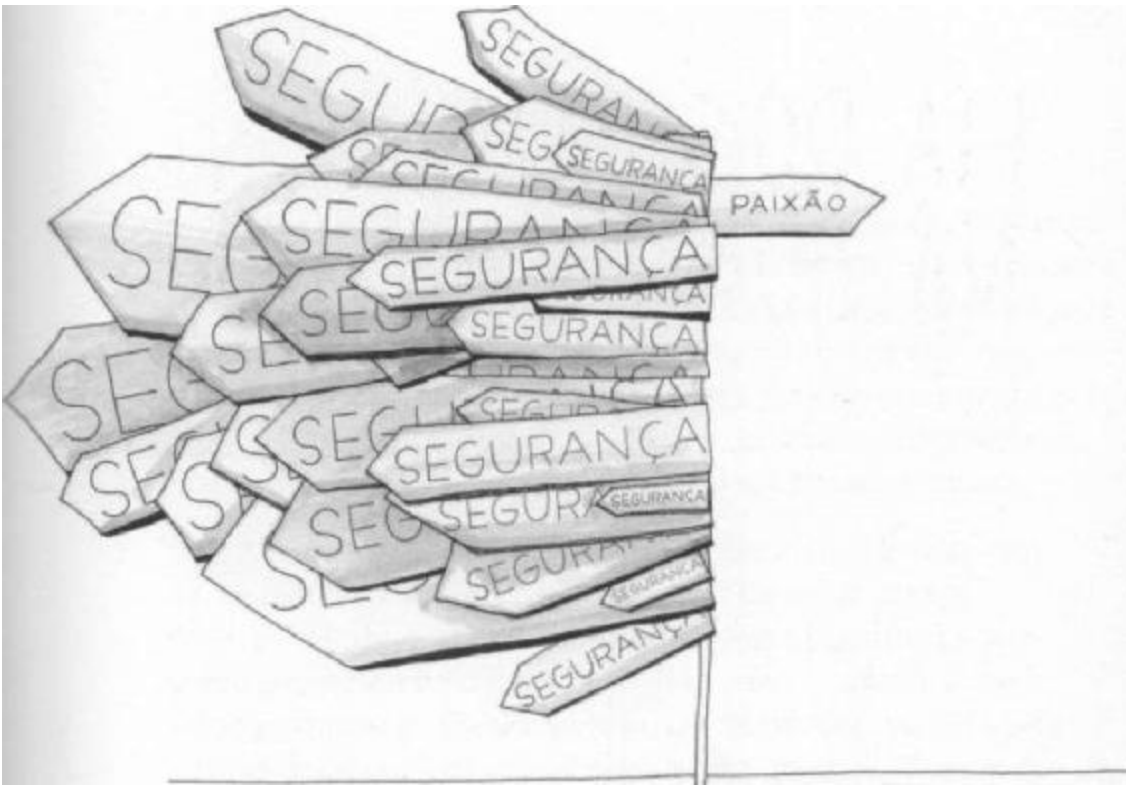


EU ESTAVA EM MINHA MESA
DE TRABALHO Q U A N D O A
ENCRUZILHADA APARECEU.
A ESCOLHA ERA CLARA.
DOIS MUNDOS IGUALMENTE
SEDUTORES. MAS B E M
DIFERENTES. EXAMINEI MINHA
SITUAÇÃO FINANCEIRA E VI
QUE PODERIA PASSAR ALGUNS
MESES SUSTENTANDO MINHA
VIDA COMO ARTISTA. COMECEI
A CUMPRIR AVISO PRÉVIO. EU
NÃO TINHA MUITA CERTEZA DO

QUE ESTAVA FAZENDO - MAS,
NO FUNDO, EU TINHA, S I M .

DEIXE-SE SER
SILENCIOSAMENTE
LEVADO PELA ESTRANHA
ATRAÇÃO DAQUILO QUE
VOCÊ AMA DE VERDADE,
VOCÊ NÃO VAI SE PERDER."

HA' DOIS CAMINHOS
NA VIDA: O CAMINHO
DA SEGURANÇA
E O DA PAIXÃO.
SEMPRE ENCONTRAMOS
ESSA ENCRUZILHADA.
E, TODOS OS DIAS,
FAZEMOS UMA ESCOLHA.



A ENCruzilhada

A segurança é a estrada que as outras pessoas querem que a gente escolha. É como esperam que a gente viva a nossa vida.

Pense nas expectativas que as pessoas jogam em cima de nós.

Às vezes são coisas pequenas, aparentemente inofensivas, como

"Você deveria ouvir aquela música...". Em outras ocasiões, são

sistemas de pensamento muito influentes, que nos pressionam

e nos obrigam a viver de um jeito diferente do que gostaríamos.

Quando escolhemos esse caminho, optamos por viver para alguém

ou por algo - e não por nós mesmos. Na verdade, essa é uma estrada

bem cômoda; as recompensas podem parecer boas e as opções

costumam ser variadas.

29



EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

30

AENCRUZILHADA

A paixão é diferente.

Chamo de paixão aquilo que nos move, aquilo em que acreditamos e que fazemos quando estamos a sós com nosso eu mais verdadeiro.

É o que toca mais fundo dentro de nós. É o que desejamos com toda a nossa alma. É aquilo que *precisamos* fazer para nos sentirmos completos e realizados. São nossas convicções, nossos anseios e nossos desejos mais fortes - inevitáveis, inegáveis e inexplicáveis.

Ao contrário da segurança, a paixão não aceita meios-termos.

Escolhemos a paixão quando paramos de nos conformar com os ideais dos outros e começamos a nos conectar com os nossos próprios interesses - e isso nos permite cultivar nosso pleno potencial com o indivíduo. Isso requer trabalho duro e esforço constante. Significa embarcar numa viagem sem mapa e sem garantias e dizer sim ao que Joseph Campbell chamou de "experiência de estarmos vivos, de modo que nossas experiências no plano físico tenham ressonância no interior de nosso ser e de nossa realidade última, e que realmente sintamos o arrebatamento de estarmos vivos".

Escolher o caminho do que faz nosso coração bater mais forte é a decisão mais importante que podemos tomar na vida.

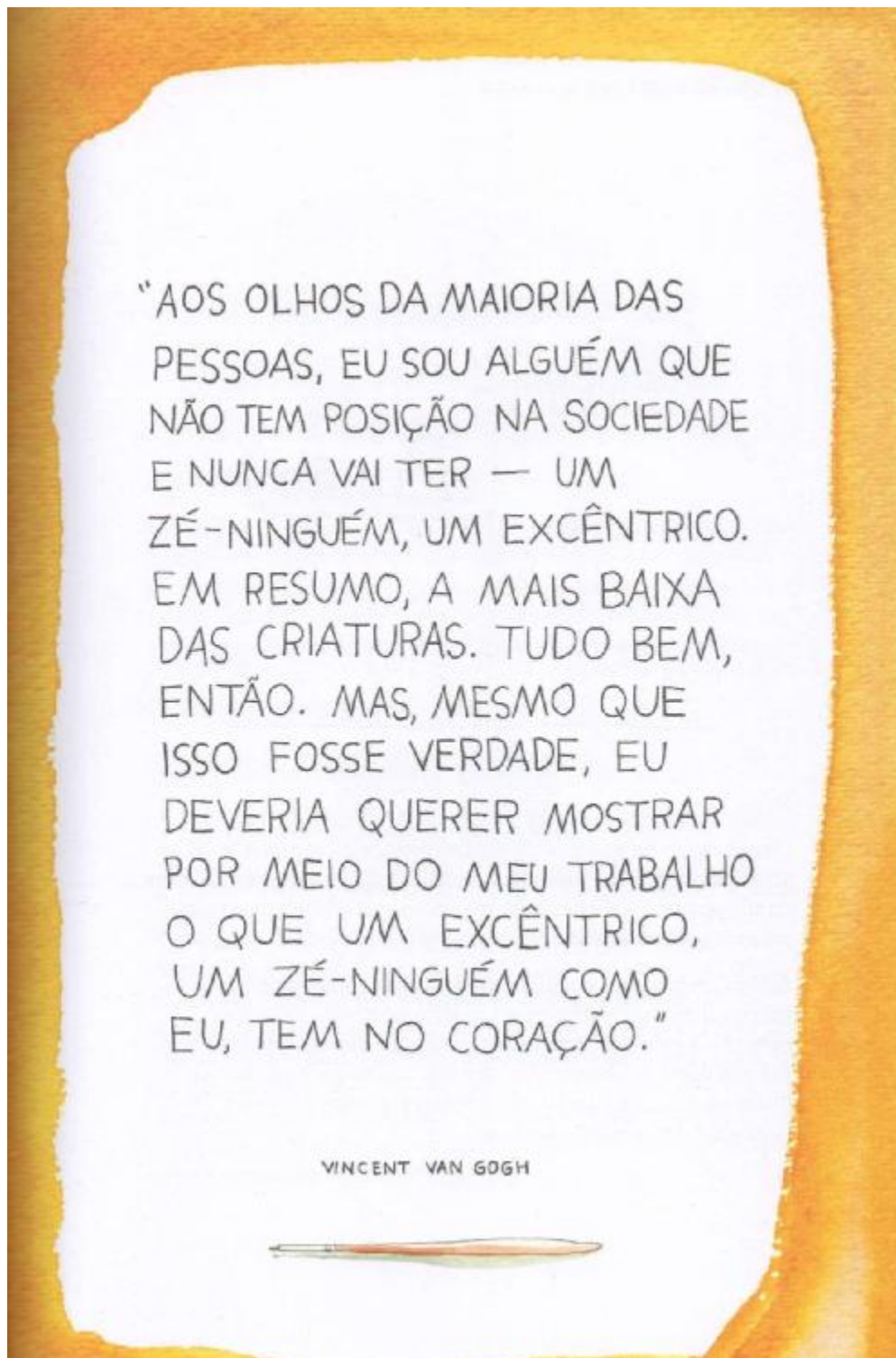


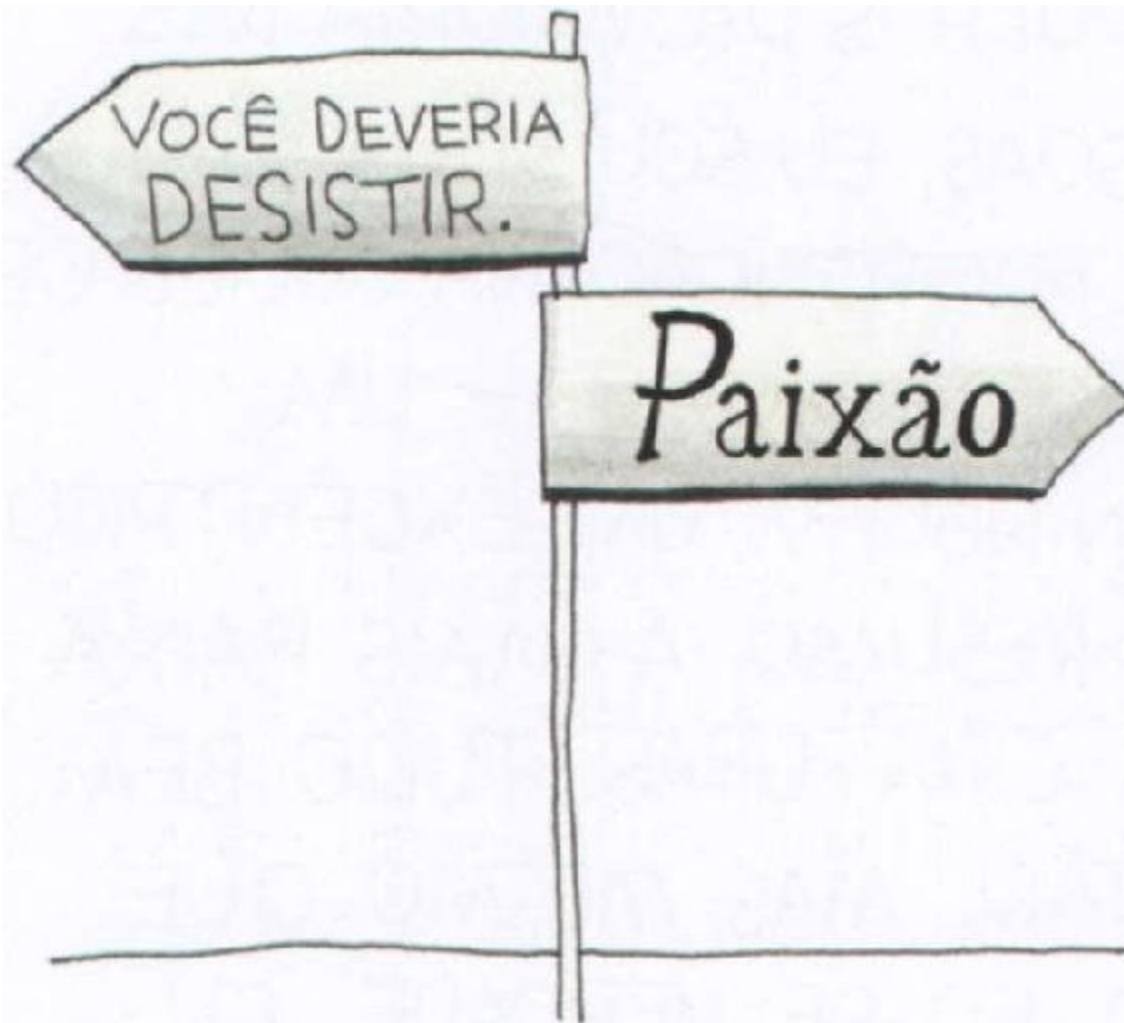
E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

Vincent van Gogh seguiu sua paixão quando continuou a pintar telas e mais telas, embora o mundo rejeitasse sua arte. Durante a vida, não recebeu qualquer reconhecimento pela maior parte de sua obra. Isso pode ser difícil de compreender em nosso mundo hiperconectado, repleto de curtidas, comentários e seguidores. Como deve ser passar completamente em branco? Em uma carta ao irmão Theo, em 1882,

ele descreveu essa sensação:

32





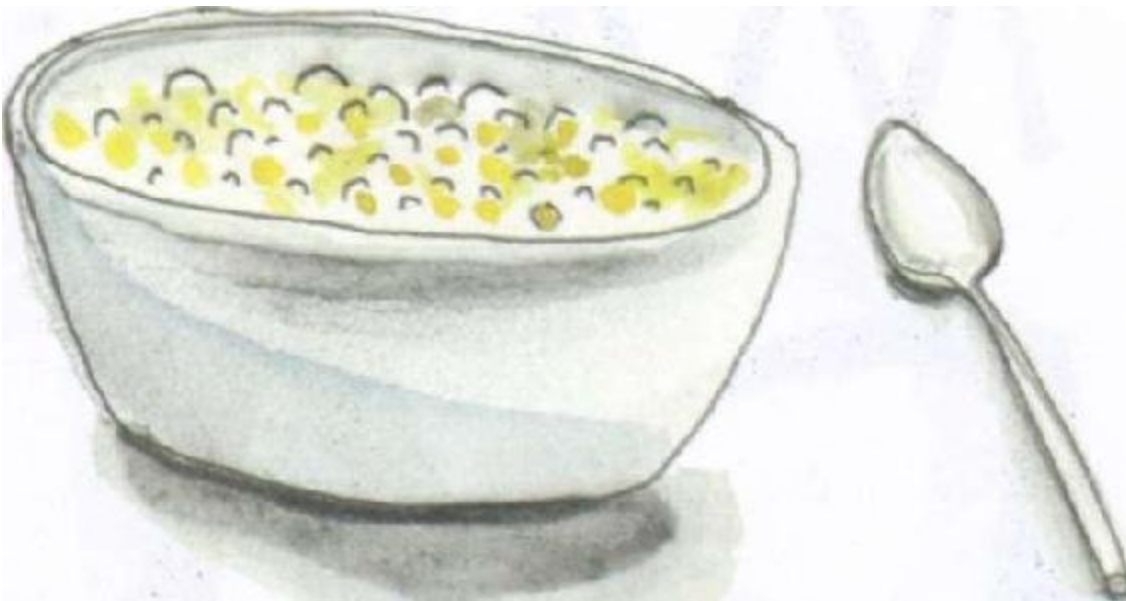
E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

Um advogado de 30 e poucos anos escolheu a paixão ao acordar às 5h da manhã todos os dias, durante anos, para escrever contos sobre crimes apavorantes e bandidos malvados antes de sair para cumprir suas obrigações no fórum.

Ao final de três anos equilibrando a escrita e o direito penal, ele transformou suas histórias em um livro e o enviou a algumas editoras. A paixão foi a razão por que, mesmo sendo rejeitado

pelos editores, o advogado/escritor continuou tentando até que finalmente recebeu um sim - e é o motivo por que hoje J o h n G r i s h a m é um n o m e tão famoso.

34



A E N C R U Z I L H A D A

Um pequeno grupo de empreendedores em São Francisco t a m b é m insistiu em seus sonhos apesar das dificuldades. Seu projeto - um

serviço inédito de aluguel chamado AirBedAndBreakfast.com
=

estava ficando sem dinheiro e a ideia não estava deslanchando, então os empreendedores tiveram u m a ideia maluca: criar caixas de cereal c o m a marca Airbnb e vendê-las na Convenção Nacional do Partido Democrata de 2 0 0 8 .

A equipe criou u m a charge de Obama, encontrou um fabricante de cereais na Califórnia, fechou as caixas u m a a u m a c o m cola quente, numerando-as de 1 a 5 0 0 , e v e n d e u cada u m a na internet, por 40 dólares, como obra de arte. As caixas colecionáveis foram parar na CNN, no programa matutino de entrevistas *Good Moming America* e por toda a imprensa. "Com esperança em cada tigela", a equipe capenga do Airbnb encontrou u m a maneira de ganhar dinheiro rápido apesar de todos os parâmetros concebíveis lhes dizerem que seria conveniente desistir.

MAS, SE A

PAIXÃO

É TÃO FANTÁSTICA ASSIM,

POR QUE NÃO A ESCOLHEMOS

TODOS OS DIAS?

PARTIE II

O

QUE

DEVE

VOCÊ

FAZER



DESDE O MOMENTO EM
QUE NASCEMOS NOS DIZEM
O QUE DEVEMOS FAZER.



O QUE VOCÊ DEVE FAZER

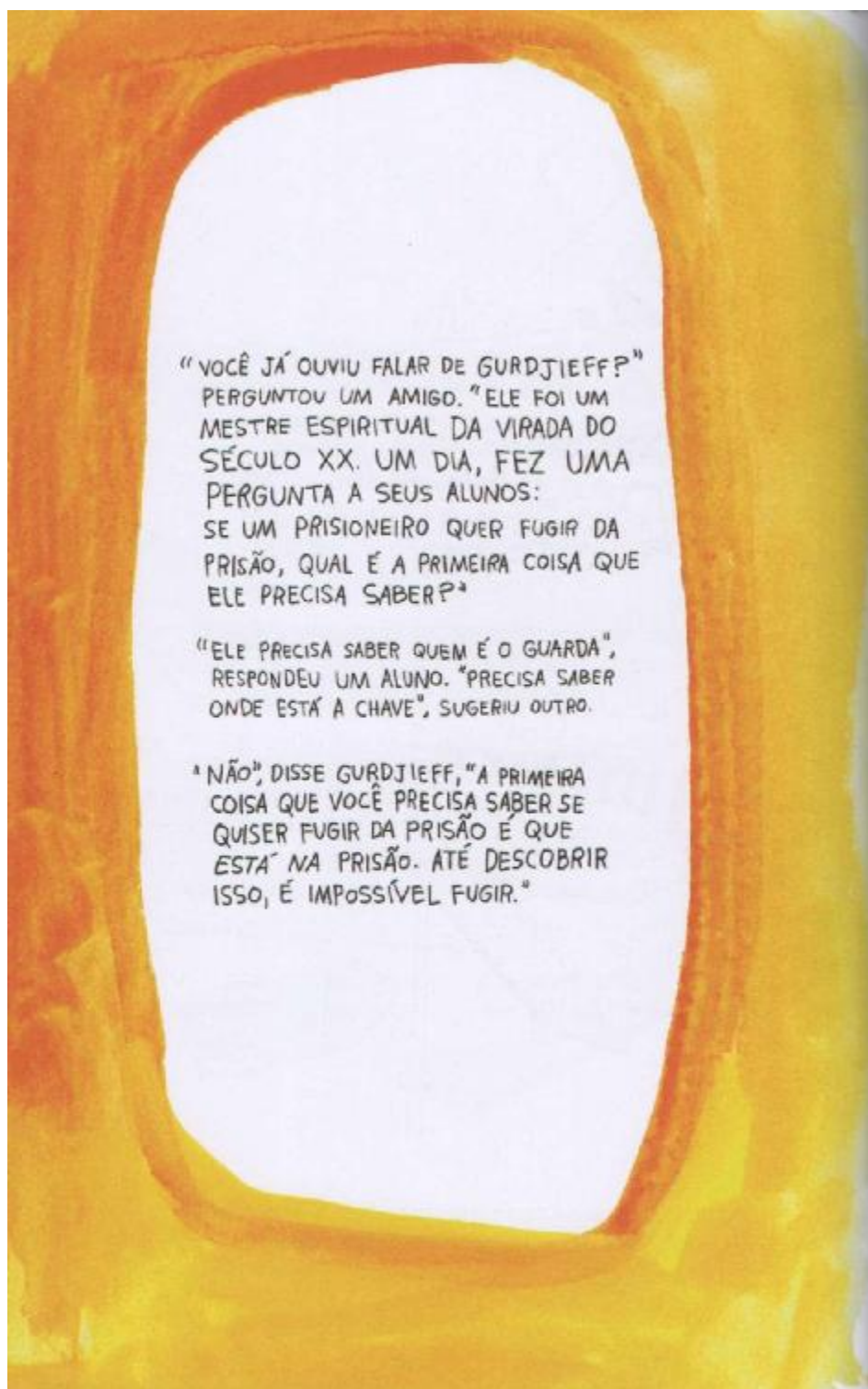
Você precisa crescer sob as asas de alguém. É um processo natural e saudável que os pais e n s i n e m aos filhos o caminho da segurança e da conveniência. Isso porque você - a criança - precisa aprender a navegar pelo mundo. A l é m do que recebe dos pais, você t a m b é m herda u m a visão de m u n d o da sua comunidade, da cultura e da época em que nasceu. À medida que cresce, se torna capaz de decidir o que pensa a respeito dessa visão de mundo. É normal se tornar independente, encontrar sua própria voz, suas convicções e opiniões - e confrontar as convenções que j o g a r a m em seus ombros e que já não lhe servem mais. No entanto, às vezes ficamos presos a elas mais tempo do que o necessário.



Podemos até ficar adultos e continuar vivendo dessa forma, regidos

A s vezes, por muito tempo. p o r r e g r a s q u ã Q a v a l i a m o s d e
m o d o c o n s c i e n t e .

4.5



"VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DE GURDJIEFF?"
PERGUNTOU UM AMIGO. "ELE FOI UM
MESTRE ESPIRITUAL DA VIRADA DO
SÉCULO XX. UM DIA, FEZ UMA
PERGUNTA A SEUS ALUNOS:
SE UM PRISIONEIRO QUER FUGIR DA
PRISÃO, QUAL É A PRIMEIRA COISA QUE
ELE PRECISA SABER?"

"ELE PRECISA SABER QUEM É O GUARDA",
RESPONDEU UM ALUNO. "PRECISA SABER
ONDE ESTÁ A CHAVE", SUGERIU OUTRO.

"NÃO", DISSE GURDJIEFF, "A PRIMEIRA
COISA QUE VOCÊ PRECISA SABER SE
QUISER FUGIR DA PRISÃO É QUE
ESTA NA PRISÃO. ATÉ DESCOBRIR
ISSO, É IMPOSSÍVEL FUGIR."

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

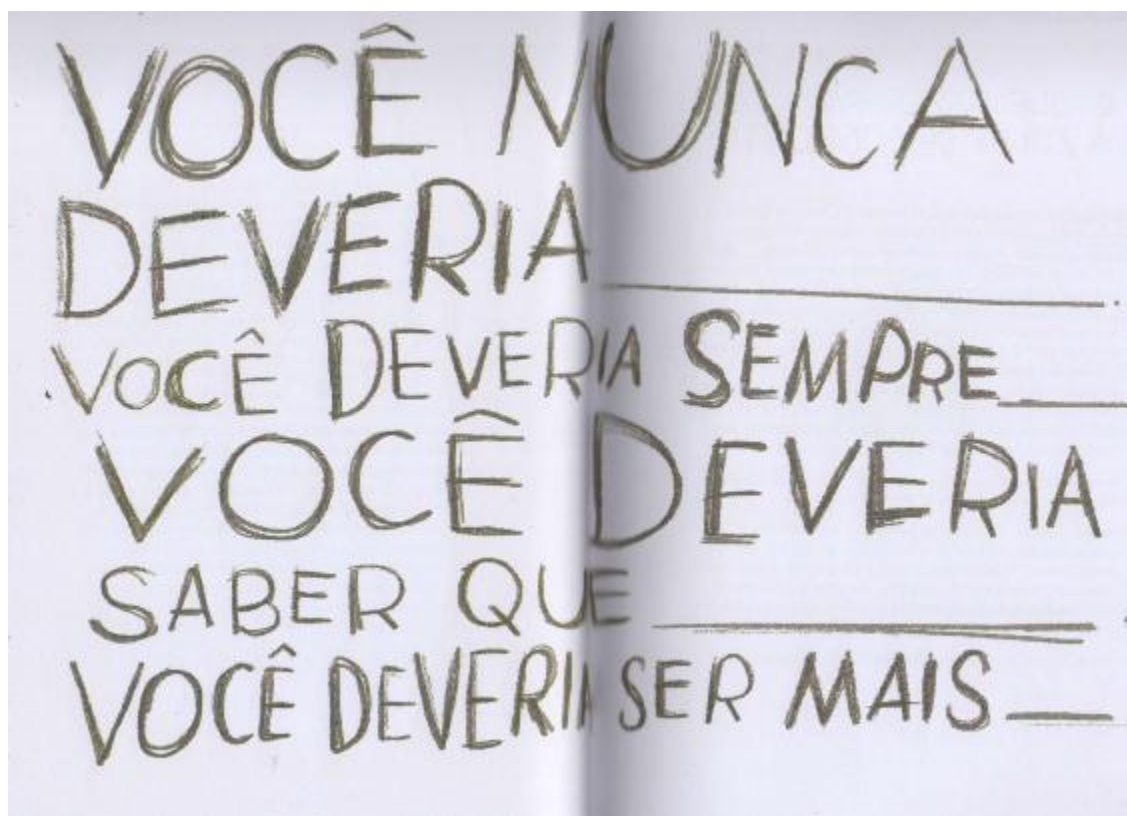
Se v o c ê desejar viver sua v i d a c o m plenitude - se desejar ser

livre -, p r i m e i r o precisa entender por que não *está* livre. A palavra prisão v e m do latim *prehendere*, que significa tomar, agarrar, capturar. U m a prisão não precisa ser um lugar físico; pode ser qualquer coisa que a sua m e n t e cria. O que aprisiona v o c ê ? O processo natural de socialização e x i g e que o indivíduo seja influenciado por d e t e r m i n a d a s c o n v e n ç õ e s para aprender a fazer parte da c o m u n i d a d e . No entanto, à m e d i d a que c r e s c e m o s , p r e c i s a m o s questionar esses c o n d i c i o n a m e n t o s herdados, essas ideias p r e c o n c e b i d a s do que deveríamos fazer. Se quiser seguir os seus sonhos, é necessário conhecer sua zona de conforto. Isso dá trabalho. Muito trabalho. De forma inconsciente, nos a p r i s i o n a m o s c o m o u m a m a n e i r a de evitar nossos m e d o s m a i s primitivos. E s c o l h e m o s a s e g u r a n ç a porque optar pela p a i x ã o é apavorante. Nossa prisão é construída por u m a v i d a inteira de expectativas, regras, convenções, c o n v e n i ê n c i a s - aquelas escolhas que o m u n d o espera que façamos e c o m a s quais c o n c o r d a m o s s e m que nos d e m o s conta. São os m u r o s que nos afastam de q u e m s o m o s de verdade. A s e g u r a n ç a v i g i a a porta

para não deixar a paixão entrar. Mas, como é você quem cria a sua

prisão, você pode se libertar.

45



E U SOU A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

O Q U E F A Z E R P A R A S A I R

D A Z O N A D E C O N F O R T O ?

Sair da zona de conforto é difícil e leva tempo. Antes de tudo, é necessário entendê-la e conhecê-la na *intimidade*. Precisamos saber qual é a sua origem e quando começou a fazer parte de nosso processo de tomada de decisões. Descubra que padrões e escolhas

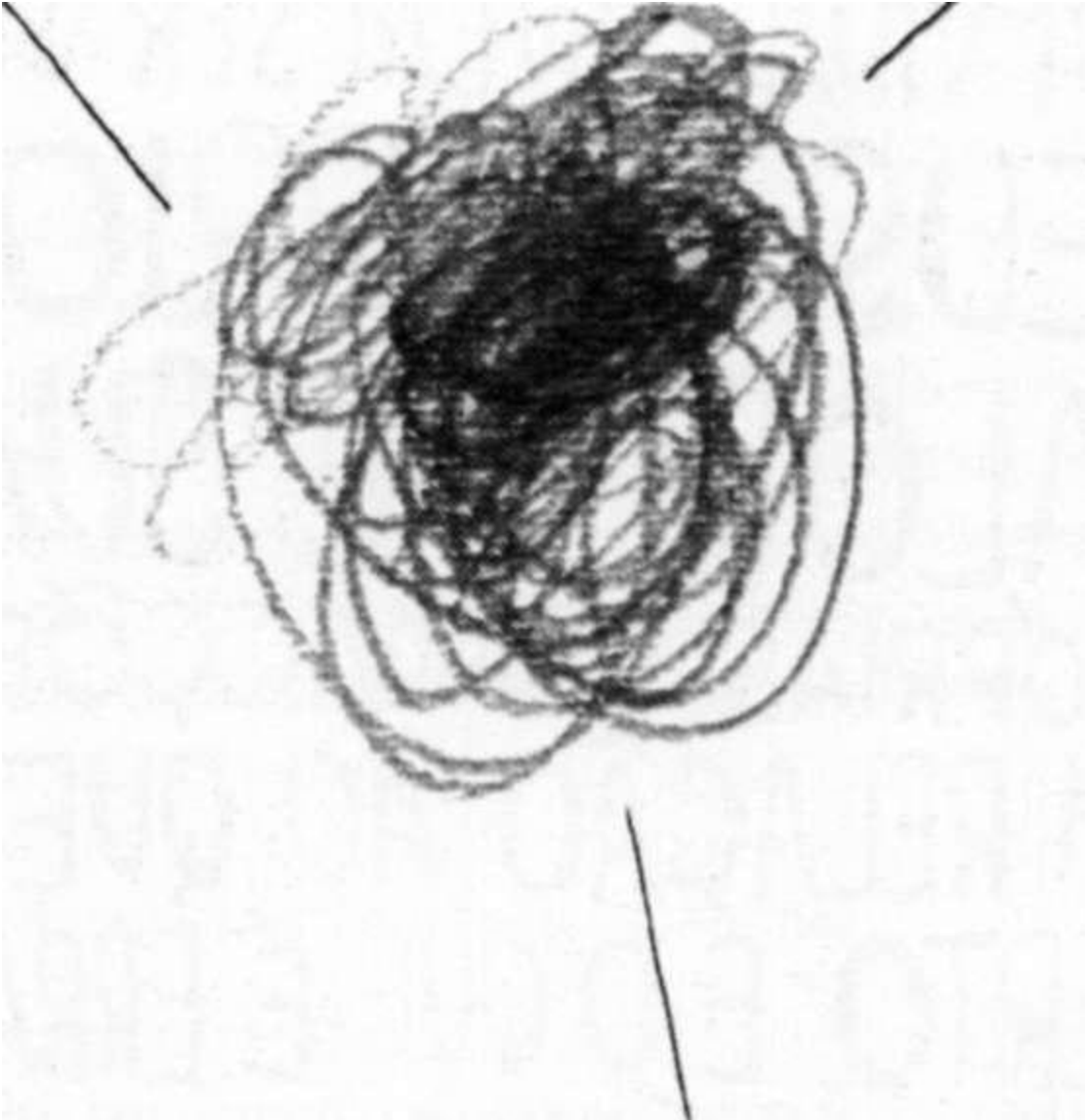
- tanto as pequenas quanto as grandes - c o s t u m a m ser afetadas.

Com que frequência colocamos a culpa nos outros, no trabalho ou nas situações quando o problema real, a dor verdadeira, está dentro de nós? Quantas vezes v a m o s embora irritados, frustrados e tristes, carregando inconscientemente os m e s m o s padrões de pensamentos para um novo contexto - o próximo relacionamento, o próximo emprego, a próxima amizade -, com a esperança de alcançar um resultado diferente? Enquanto não r o m p e r m o s esse cordão de segurança à nossa volta, o padrão vai se repetir.

Se você está pronto para conhecer as crenças que influenciam as decisões do seu dia a dia, v o u lhe mostrar um caminho.

Pegue um pedaço de papel, copie a lista da página anterior e complete as lacunas, fazendo u m a lista das coisas que o m u n d o espera de você. Pode adicionar outros itens ou repetir a l g u m se for necessário. Escreva o que primeiro lhe vier à cabeça, s e m pensar muito. M e s m o que na hora não faça sentido, saiba que ali existe um grão de verdade que vale a pena capturar.

Olhe para a sua lista, item por item, e faça estas três perguntas:



O QUE VOCÊ DEVE FAZER

VOCE Ú

DE ONDE

VERDADEIRO

VOCE V E I O ?

PARA M I M ?

S E R A ' Q U E E U

Q U E R O C O N T I N U A R

A P E G A D O A V O C Ê ?

4 9

"É A SUA VIDA, MAS
SÓ SE VOCÊ FIZER
COM QUE SEJA. OS
PADRÕES QUE REGEM A
SUA VIDA DEVEM SER SEUS,
SEUS PRÓPRIOS
VALORES E SUAS
PRÓPRIAS CONVICÇÕES,
EM RELAÇÃO AO QUE É
CERTO E O QUE É ERRADO,
O QUE É VERDADEIRO
E O QUE É FALSO, O QUE
É IMPORTANTE E
O QUE É INÚTIL."

ELEANOR ROOSEVELT

ATIVISTA

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Eu precisei de ajuda para fazer essa autoanálise. Durante a vida inteira, sempre senti que havia um estigma pesado em relação a psicólogos, terapeutas e autores de autoajuda. Quando uma pessoa fazia terapia, isso parecia indicar que havia algo de errado com ela. Nada pode estar mais longe da verdade. A falta de incentivo à saúde psicológica é uma das principais fontes de infelicidade, insatisfação e sofrimento.

Quando você enxamina suas amarras, faz a escolha consciente de conhecer sua prisão - as expectativas dos outros, os sistemas de crenças em que está inserido mas com os quais não concorda, e todas as coisas que aceitou fazer sem se dar conta. Fazer uma lista dessas pode obrigá-lo a encarar alguns de seus medos mais profundos, então talvez seja sensato procurar a ajuda de profissionais treinados para lidar com essas questões. Ter um terapeuta para ajudar nos problemas do dia a dia é como ter um *personal trainer* na academia, só que, em vez de malhar seus músculos, o terapeuta "malha" o órgão que *acredita* ser o responsável por tudo - seu cérebro - e a fonte que *realmente* é responsável por tudo - sua alma.

Também existem recursos para ajudar. O teste de personalidade

Eneagrama, por exemplo, é uma poderosa ferramenta que promove o autoconhecimento. Ao se compreender melhor, você se torna consciente dos padrões que repete de maneira inconsciente. Eu o utilizo como um terapeuta. Outro método eficiente é a Técnica da Cadeira Vazia, que foi desenvolvida na década de 1940 como parte da terapia Gestalt. Você só precisa de duas cadeiras e quinze minutos.

51



EUSOUASES COLHASQUEFAÇO

A CADEIRA VAZIA

Encontre um local isolado e coloque duas cadeiras, uma de frente para a outra. Sente-se em uma delas. Isso pode parecer uma bobagem, mas, pode acreditar, funciona melhor assim do que

quando é feito só na sua cabeça.

52

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Seu objetivo básico nesse exercício é bater um papo consigo mesmo. Você pode usar essa técnica para refletir sobre qualquer assunto, mas, neste caso, vai colocar seus desejos e seus temores para conversar.

Quando você sentar na primeira cadeira, personificará suas paixões - a parte de você que é movida por seus anseios, suas intuições e seus sentimentos. À sua frente está a necessidade de conforto e segurança - a parte de você que escolhe levar a vida de formas que não estão de acordo com sua verdade pessoal.

Faça as perguntas que quiser. Como se sente ao encarar seus carcereiros? Fica irritado? Agradecido? Louco de raiva?

Depois de ter dito tudo o que precisava, passe para a outra cadeira.

Agora assumo o papel da segurança fazendo perguntas para a paixão. Responda às perguntas, defenda-se, fique com raiva, grite, faça o que precisar - sinta tudo, expresse tudo. Quando chegar ao fim, levante-se, troque de cadeira novamente e continue o diálogo.

Você vai saber quando estiver na hora de encerrar. O exercício pode

ser tão longo ou tão curto quanto for necessário; mas tente começar com pelo menos dez minutos.

53



Não é fácil examinar nossas fraquezas. É doloroso, demorado e, durante o processo, é provável que você fique vulnerável e irritadiço. Talvez até aprenda a notar quando outras pessoas estiverem passando por dores do crescimento na vida, se fechando e se retraindo. Isso acontece porque o processo de transformação é exaustivo.

A cobra é um antigo símbolo sagrado da transformação. Para

crescer, ela precisa trocar de pele. Esse processo é cruel, mas necessário à sobrevivência. O interior da cobra cresce demais, e ela precisa remover a camada exterior que a restringe.

A cobra se esfrega e se arranha, sentindo que algo não está bem.

Sua coloração torna-se azulada. Se por algum motivo não consegue se livrar da pele, a cobra fica desnutrida, pode ficar cega, e acaba morrendo, devido à incapacidade de crescer.

Mas, quando consegue concluir o processo, a cobra renasce mais forte e saudável - uma nova encarnação.

54





O ciclo das mudanças na vida representa o renascimento e a renovação constantes, o enigmático processo da vida tem de driblar a morte. É uma metáfora para a experiência que você, um ser humano capaz de crescer e se transformar de forma milagrosa, tem a oportunidade de viver.

Sidarta ficou parado por um instante e um calafrio tomou conta dele. Tremeu por dentro como um animalzinho, feito um passarinho ou uma lebre, quando percebeu quão sozinho estava. Fazia anos que não tinha onde morar, mas nunca se sentira assim. Agora sentia. Antes, quando estava em meditação profunda, continuava sendo o filho de seu pai, um brâmane de alta posição, um homem religioso. Agora, era apenas Sidarta, o desperto; mais nada. Respirou fundo e, por um momento, estremeceu. Ninguém estava tão só quanto ele. Ele não era nobre, não pertencia a nenhuma aristocracia, não era nenhum artesão pertencente a alguma guilda, que tivesse encontrado refúgio nela, compartilhando sua vida e sua linguagem... Mas a que lugar ele pertencia? Que vida poderia compartilhar? Que linguagem poderia falar?

Naquele momento, quando o mundo a seu redor se desfez, quando ele ficou sozinho como uma estrela nos céus, foi acometido por uma sensação de desespero gélido, mas com mais certeza do que nunca de quem ele era. Esse foi o último calafrio de seu despertar, a última dor do parto. Imediatamente, seguiu em frente e começou a caminhar rápido e com impaciência, já não mais na direção de casa, não mais para seu pai, não mais olhando para trás.

HERMANN HESSE, SIDARTA



SOMOS NÓS QUE CRIAMOS O
CAMINHO ATÉ NOSSOS SONHOS.
NO COMEÇO N Ã O HA' CAMINHO,

É UM NADA, UM VAZIO - UMA TÁBULA

RASA, COMO ARISTÓTELES CHAMOU.

"Se você consegue ver a estrada muito bem delineada à sua frente, saiba que essa não é a sua estrada", disse Joseph Campbell. "Seu caminho é o que você quer fazer, passo a passo. É por isso que é seu."

A tabula rasa é a página em branco, um rolo novo de filme, uma tela imaculada, não comprometida. O termo não se aplica apenas aos objetos da nossa criação; também é um estado mental em que não há roteiro - um lugar onde não há mapa, nem estudo de caso, nem resposta certa, e a única pessoa que pode decidir o que fazer a seguir é você.

MAS E SE EU
NÃO SOUBER QUAL
É A MINHA PAIXÃO?

E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

A própria noção de paixão - a ideia de que você *deveria ter* u m a -

pode ser um obstáculo. É um sentimento esmagador.

COMO ENCONTRÁ-LA?

É desanimador.

E SE ELA MUDAR

COM O T E M P O ?

É opressivo, até.

SERÁ QUE TODO

MUNDO TEM UMA?

Pensar que você vai descobrir qual é a sua paixão ou sua *v o c a ç ã o* de *u m a* hora para outra é *c o m o* acreditar que pode escrever um livro só *c o m a* força do pensamento. Mas, fazendo um pouquinho todos os dias - ***pegando a caneta, escrevendo um parágrafo, fazendo uma lista de palavras-chave*** -, é possível encontrar dentro de você aquilo que faz seu coração vibrar.

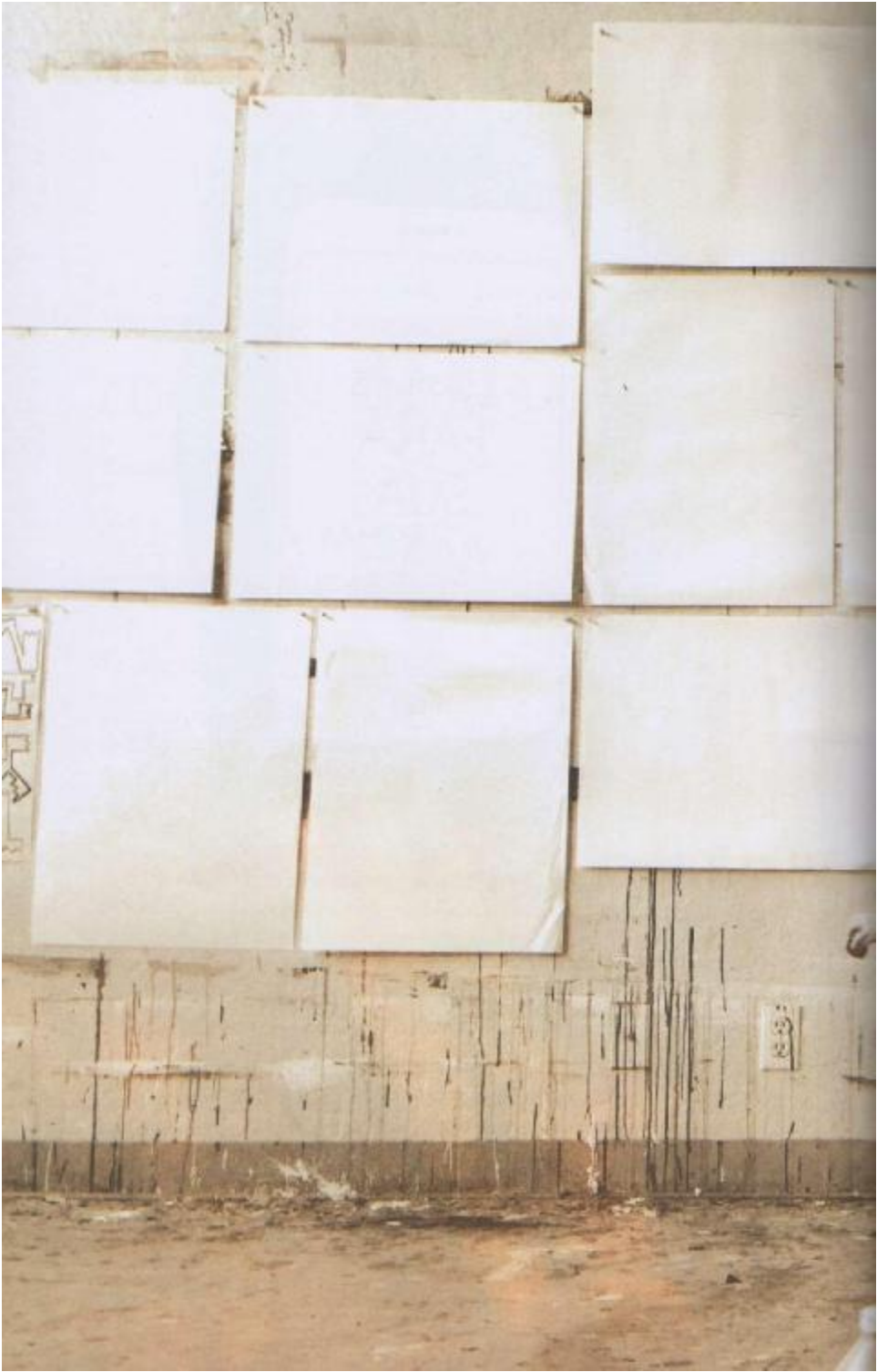
As páginas seguintes apresentam pequenas atividades que você pode fazer em *m e n o s* de dez minutos por dia para encontrar sua verdade interior.



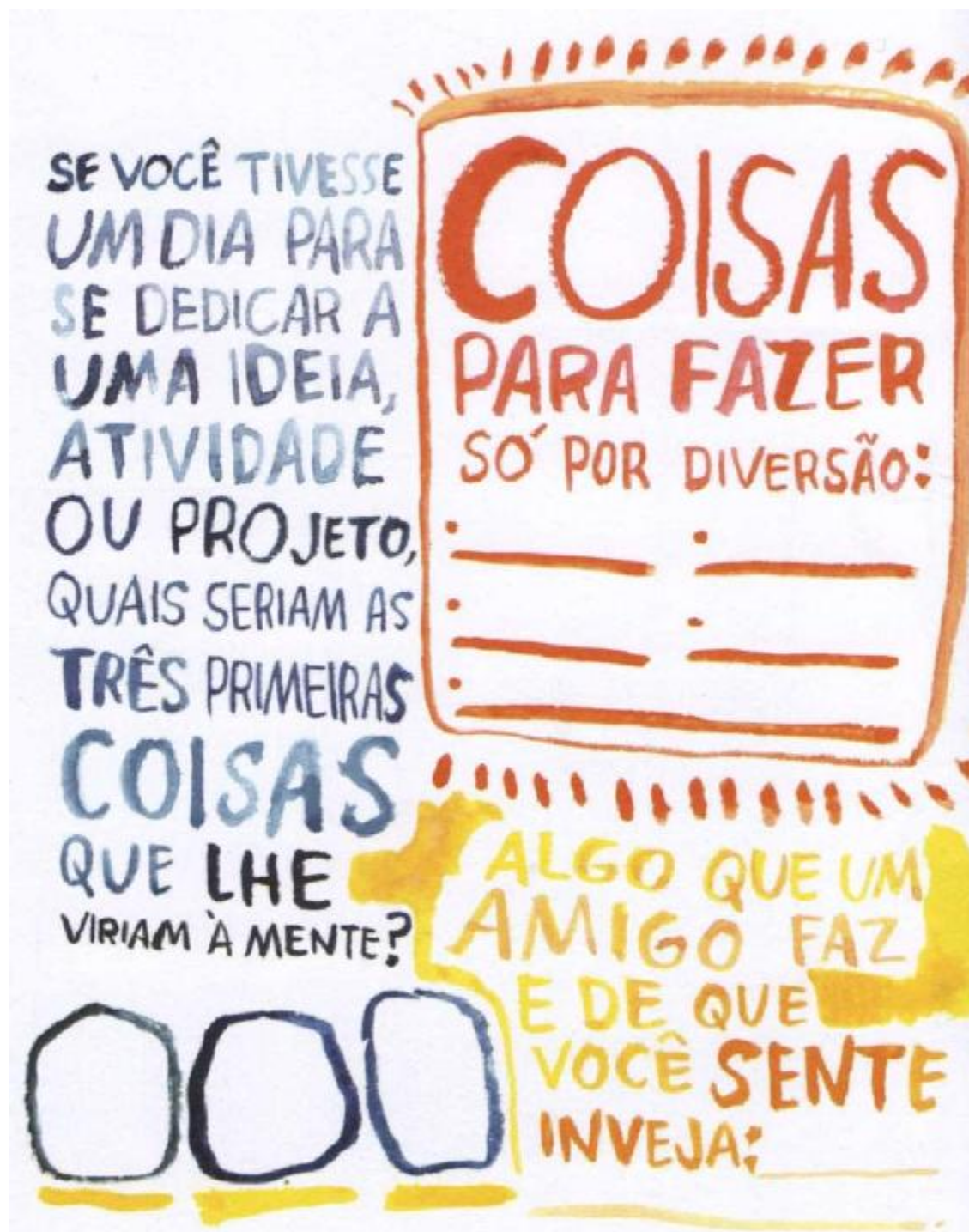
Não há lugar em que sua essência se apresente com mais pureza do que na infância.

Como você era quando criança? O que gostava de fazer? Era solitário ou preferia estar rodeado de pessoas? Era independente ou colaborador? Prático ou sonhador?

Se não se lembra, ligue para sua mãe ou para alguém que o conhecesse bem quando era pequeno e peça que lhe conte um pouco sobre como era seu jeito naquela época. Tome notas em um pedaço de papel e guarde-o. Essas histórias abrigam as primeiras sementes das suas verdadeiras paixões.







E USOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

OLHE PARA DENTRO

Sua paixão está sempre com você, onde estiver, não importa o que

esteja fazendo. Ela *é* você. Às vezes ela pode parecer muito distante, mas é só impressão. Pode ser que você simplesmente ainda não a esteja enxergando.

↑ COISAS
QUE VOCÊ FAZ
QUANDO ESTÁ ENROLANDO ↓



FANTASIAS

UMA ATIVIDADE
QUE TE DÁ CALAFRIOS:

VISÕES, CHEIROS, SONS OU
SENSAÇÕES QUE TE DÃO UM
FRIOZINHO NA BARRIGA ...



E USOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

ESCREVA SEU **OBITUÁRIO**

Roz Savage tinha 33 anos, era consultora na área de administração e vivia bem em Londres quando parou para escrever as duas versões de seu obituário:

*A primeira era a vida que eu queria ter. Pensei nos obituários que eu gostava de ler, nas pessoas que **admirava**, nas pessoas que realmente sabiam viver. A segunda versão era o obituário para o qual eu estava me encaminhando - uma vida convencional, **comum**, agradável. A diferença entre os dois era espantosa. **Obviamente**, **algo** precisava*

Não se preocupe em ser objetivo demais. Pense em como sua vida vai progredir se continuar c o m o está. Depois considere o que você escreveria se passasse a viver de acordo c o m as suas verdadeiras paixões.

70



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

ADQUIRA U M A NOVA

HABILIDADE POR MÊS

Todo m ê s escolha algo diferente para fazer.

SAÍÁ PARA N A D A R

P L A N T E BANANEIRA

Pode parecer que as suas atividades não estão relacionadas, mas, c o m o tempo, seus interesses vão se integrar e nutrir uns aos outros, porque eles têm um elemento em c o m u m : você. O designer Charles E a m e s gostava de dizer: "No fim, tudo se conecta." E isso é verdade. À medida que for experimentando novas atividades, tome notas sobre elas em um lugar reservado só para isso: um caderno, u m a agenda ou u m a pasta no seu computador.

71

E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

PROCURE PADRÕES

Pendure suas anotações - listas, obituários, novas habilidades - em um lugar onde a coleção possa crescer e você possa vê-la c o m facilidade.

Procure padrões, conexões e temas recorrentes. Você prefere

trabalhar em dupla? Detesta ficar sentado o dia todo? Acha que o estímulo sensorial é importante para o seu processo criativo? Anote quando começar e permita surgir conexões entre atividades que aparentemente não têm qualquer ponto em comum. Vá incluindo novas ideias conforme elas forem surgindo. Quando algo lhe passar pela cabeça, agarre. E então saia, experimente e brinque com o que está aprendendo. Compartilhe suas ideias com amigos de confiança. Ouça a opinião deles e continue o processo até perceber que está no caminho para descobrir o que realmente motiva você.

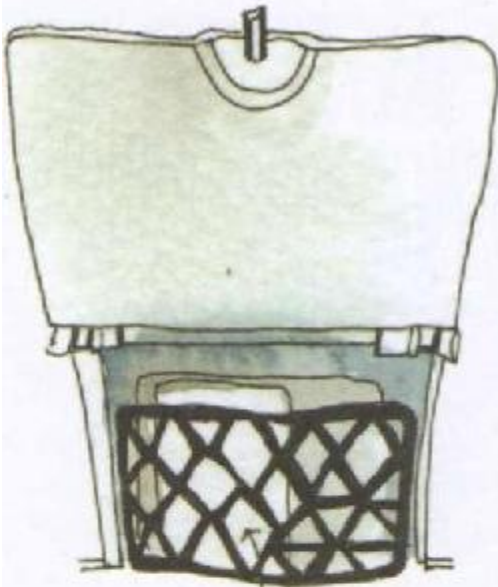


"OS DOIS DIAS MAIS
IMPORTANTES
DA SUA VIDA SÃO O
DIA EM QUE VOCÊ
NASCE E O DIA
EM QUE DESCOBRE
POR QUÊ."

MARK TWAIN
ESCRITOR

EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO
OQUEVOCÊPRECISAFAZER

Depois que v o c ê descobre o que quer fazer de v e r d a d e da v i d a - ensinar... construir u m a família... escrever... trabalhar c o m arte... levar p e s s o a s à Lua - fica difícil, se não i m p o s s í v e l , p e n s a r e m outra coisa. Quando v o c ê sabe por que está aqui, qual é a sua m i s s ã o na Terra, fica difícil voltar para a v i d a de antes e sentir-se satisfeito. É por isso que m u i t a s vezes e v i t a m o s admitir o que q u e r e m o s . É por isso que os n o s s o s desejos m a i s profundos p o d e m p a s s a r tanto tempo e s c o n d i d o s . E é por isso que esta jornada é fascinante, inebriante e intimidadora.



DEIXE NO
AVIÃO



ESCREVA NO
ESPELHO DO BANHEIRO



ESCREVA NA
SOLA DO



E USOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

ANOTE SUA PAIXÃO

Em um papel. Em um jornal. Em um guardanapo usado. E depois...

S A P A T O QUEIM E

76



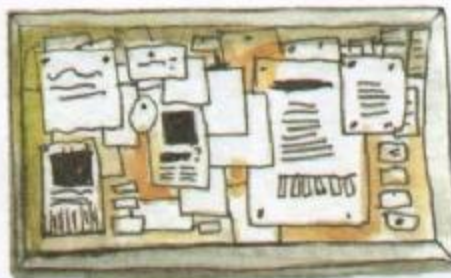
MANDE PARA
ALGUÉM



PRENDA EM UM
BALÃO



SUSSURRE
PARA UM
INSETO



PENDURE NO QUADRO
DE AVISOS DE UM CAFÉ



TRANSFORME NO SEU
PROTETOR DE TELA



ENTERRE



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

COSTURE DENTRO DA BOLSA

UM MÚSICO PRECISA FAZER
MÚSICA. UM ARTISTA PRECISA
PINTAR. UM POETA
PRECISA ESCREVER. SE QUISER
FICAR EM PAZ DE VERDADE
CONSIGO MESMO, O HOMEM
PRECISA SER AQUILO QUE
ELE PRECISA SER."

ABRAHAM MASLOW

MINHA

EU SEI QUAL É A
MINHA PAIXÃO...
E AGORA?

EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

OQUEVOCÊPRECISAFAZER

Quando descobrimos o desejo que nos move, o centro mais primitivo e protetor do nosso cérebro soa um alarme. A tropa de choque é chamada e os mecanismos de defesa ficam a postos - afinal, escolher

seguir a paixão suscita questões muito reais e assustadoras.

MO

QUEM SOU EU
PARA CULTIVAR
INTERESSES
TÃO EGOÍSTAS?

!!!
E SE AS PESSOAS
FICAREM CHATEADAS
POR ISSO?
!!!

SE EU QUISER
ESCOLHER A PAIXÃO,
POR ONDE COMEÇAR?

PRECISO LARGAR

MAS E SE EU
QUISER CRESCER
DENTRO DA EMPRESA
QUE AMO?

E SE EU NÃO
PUDEIR CRESCER
DENTRO DA
EMPRESA QUE
AMO? FAÇO
O QUÊ? VOU
DECEPCIONAR
AS PESSOAS?

((MAS TODO MUNDO
CONTA COMIGO.)))

COMO VOU EXPLICAR ISSO PARA O MEU CHEFE?

COMO VOU PAGAR
O ALUGUEL? AS
DÍVIDAS? **COMER?**
POSSO PEDIR
AJUDA DE UM
AMIGO? UM
GRUPO? UMA EQUIPE?

E SE
EU FOR
O CHEFE ??!

???
COMO POSSO
ARRUMAR MAIS
TEMPO NO MEU
DIA?
QUANTO
TEMPO ISSO
VAI DEMORAR?
COMO VOU GANHAR DINHEIRO?
MEU EMPREGO?!?



O QUE
OS MEUS
COLEGAS
VÃO PENSAR?
MINHA
FAMÍLIA?
MINHA
CARA-
-METADE??

QUAL É O
MELHOR JEITO
DE DESCREVER A
MINHA JORNADA
PARA OS OUTROS?
E SE ELES NÃO
ENTENDEREM?

????????????
E SE EU TENTAR ENCONTRAR
MINHA VOCACÃO E
NÃO CONSEGUIR?
????

COMO POSSO CRIAR UM ESPAÇO
SEGURO PARA EXPLORAR NOVAS
POSSIBILIDADES DENTRO DA
MINHA REALIDADE DE HOJE?

MINHAS IDEIAS TÊM ☒ ☒
IMPORTÂNCIA? ☒ ☒ ☒ ☒ SE EU QUISER
ESCOLHER A PAIXÃO,
PRECISO DE
ALGUMA COISA?

COMO POSSO CONCILIAR A ☒ ☒
BUSCA PELA MINHA PAIXÃO COM ☒
AS MINHAS OBRIGAÇÕES ATUAIS?

E USOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

Vamos ser práticos.

As pessoas costumam citar quatro grandes preocupações quando pensam em um futuro sustentável fazendo aquilo que amam. A primeira é dinheiro.

84

三 DINHEIRO 三

DINHEIRO

E SE O QUE
EU AMO
NÃO DER
DINHEIRO ?

E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

Se você quiser viver neste planeta, vai precisar de dinheiro.

Se tiver obrigações, família ou financiamento imobiliário, vai precisar de mais ainda. Então, se fazer o que você a m a não for suficiente para pagar suas contas, vai ser necessário arrumar outro m e i o de ganhar dinheiro. Simples assim. Ser capaz de pagar as contas pode trazer a tranquilidade necessária para você encontrar a sua vocação.



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

EMPREGO CARREIRA VOCAÇÃO

A l é m de escritor, T.S. Eliot era bancário. **O** autor Kurt Vonnegut era vendedor de carros. Philip Glass, um dos maiores compositores do nosso tempo, só foi ganhar dinheiro c o m a sua vocação musical aos 42 anos. M e s m o quando u m a de suas obras estreou na Ópera de Nova York, ele continuou trabalhando como encanador e renovou sua licença de taxista, só por via das dúvidas.

Você pode ter um emprego de nove às seis enquanto investe em sua vocação à noite e nos fins de semana. Ou pode se concentrar na sua vocação em tempo integral e ganhar a vida c o m ela. Há muitas opções, e todas elas v a l e m a pena. Um e m p r e g o que só serve para pagar as contas não é m e n o s digno por causa disso. E você não precisa abandonar seu trabalho para seguir sua paixão. Você pode jogar c o m esses três tipos de trabalho - emprego, carreira e vocação - e decidir o que é melhor para você e sua vida.

Albert Einstein ficou quase dois anos d e s e m p r e g a d o depois

de terminar a faculdade. Quando finalmente apareceu u m a oportunidade, era um trabalho burocrático de revisão de patentes, em que ele ficava trancado em u m a salinha c o m vista para um pátio fechado. Na biografia de Einstein, Walter Isaacson escreveu: "Ele passou a acreditar que não era um fardo, m a s u m a bênção, trabalhar 'naquele pátio m u n d a n o onde concebi as m i n h a s ideias mais bonitas'."



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

Se você não perder o foco e otimizar seu tempo e sua energia para

cultivá-lo da melhor maneira possível, será capaz de continuar fazendo ajustes em sua forma de ganhar dinheiro.

Talvez você seja pago para fazer o que ama. Ou talvez consiga um emprego em que o horário seja bem definido, o serviço não seja exaustivo e você tenha algum tempo livre para buscar aquilo que o faz feliz.

Mas o que não pode acontecer é você ficar num emprego que inicialmente era para pagar as contas e que, de repente, não lhe permite explorar sua paixão porque você está sempre cansado demais. Se por algum a razão terrível você esquecer que o dinheiro é um jogo, pode ser levado de volta para o complexo mundo da comodidade e da segurança. E, nesse caso, a perda não é financeira. O preço a pagar é você. Será que vale a pena?

EU ESTAVA TRABALHANDO
QUANDO DE REPENTE
OUVI UM "BARULHO".

ERGUI OS OLHOS E VI
ROBERT HUGHES,
CRÍTICO DE ARTE
DA REVISTA *TIME*,
OLHANDO PARA MIM COM
CARA DE ESPANTO.

"VOCÊ É
PHILIP GLASS!

O QUE ESTÁ FAZENDO AQUI?"

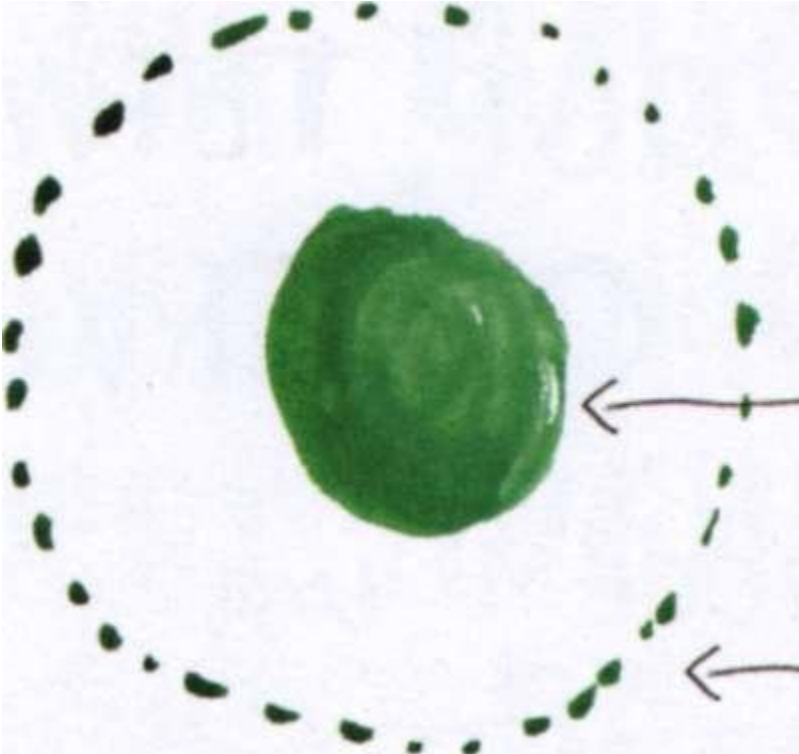
ERA ÓBVIO:
EU ESTAVA INSTALANDO
A LAVA-LOUÇA DELE E
DISSE QUE TERMINARIA
LOGO O SERVIÇO.

'MAS VOCÊ É UM
ARTISTA',
PROTESTOU ELE.

ENTÃO EU EXPLIQUEI QUE
ERA UM ARTISTA, MAS QUE
TAMBÉM ERA ENCANADOR,
E QUE ELE DEVERIA SE
RETIRAR PARA ME DEIXAR
TERMINAR.

PHILIP GLASS
COMPOSITOR

QUANTO DINHEIRO É DINHEIRO SUFICIENTE?



E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

Dinheiro Indispensável

Dinheiro Desejável

Existem dois tipos de dinheiro - o Indispensável e o Desejável.

Dinheiro Indispensável é aquela quantia m í n i m a que não p o d e m o s
correr o risco de ficar sem. Não dá para ir atrás de um sonho de vida
se estamos preocupados em não ter o que comer. Em geral, essa

quantia é menor do que você pensa. Em seu nível m a i s básico, inclui alimentação e moradia.

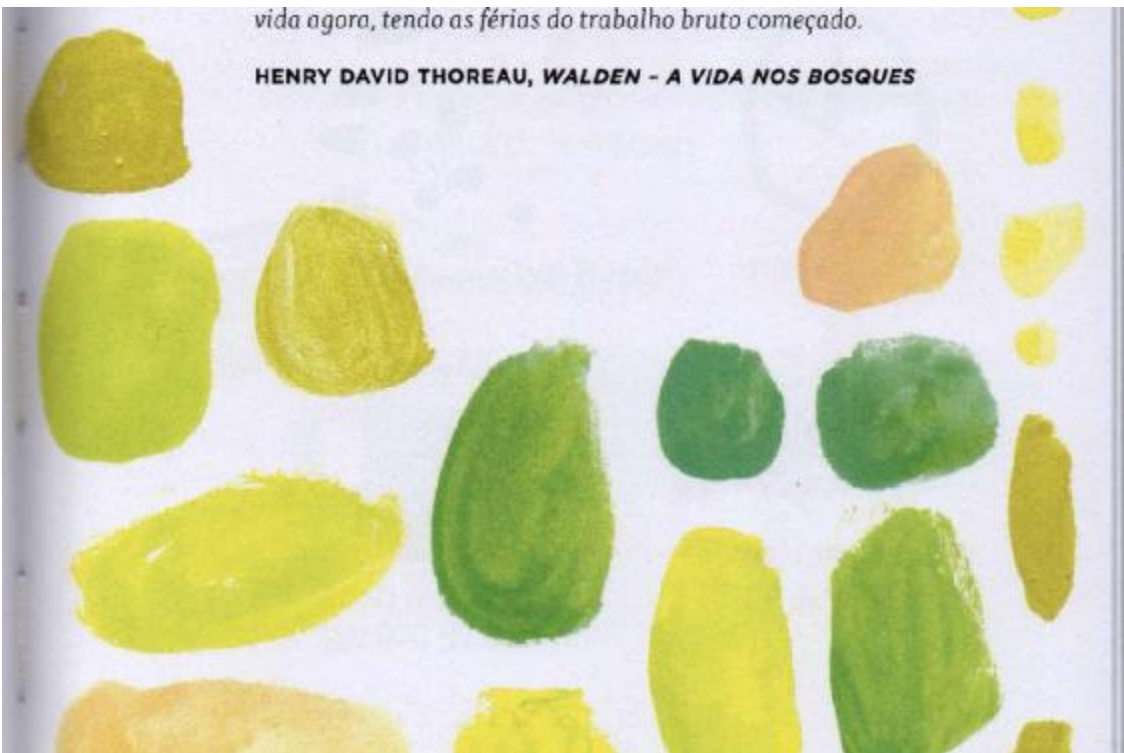
Dinheiro Desejável é o extra, o supérfluo. Com frequência, confundimos os dois tipos de dinheiro. Mas só porque u m a coisa tem valor não significa que ela é necessária.

Quais são as coisas que você realmente precisa ter para viver?

E as coisas que são bacanas de ter? Um carro é desejável ou indispensável? E um lugar m a i s seguro para morar? Pagar as dívidas? Viajar? Ter dinheiro para a p a s s a g e m de ônibus?

Contratar u m a babá? Ter um espaço para trabalhar?

O dinheiro é um jogo que você pode jogar do jeito que quiser.



Quando um homem *está aquecido, (...) o que ele mais quer?*

*Certamente **não há** de ser maior quantidade do mesmo calor, comidas abundantes e sofisticadas, casas imensas e*

esplêndidas, roupas numerosas e finas, coisas desse tipo.

Quando já se conquistou o necessário à vida, surge uma alternativa que vai além de obter supérfluos: aventurar-se na





EUSOUASESOLHASQUEFAÇO

ESCOLHER A PAIXÃO

VAI ME DEIXAR RICO?

S I M .

As pessoas mais ricas que eu conheço têm seus dias e noites
preenchidos c o m as coisas m a i s valiosas da vida:

A S S I S T I R A O

S E N T I R O

PREPARAR o v o s

PÔR DO SOL

CHEIRO DA

MEXIDOS NVM D(A

CHUVA

DE S E M A N A

E A I E R SEU

EXERCÍCIO FAVORITO

R!R ATE NAO PODER AAAÍS COM UM AMIGO

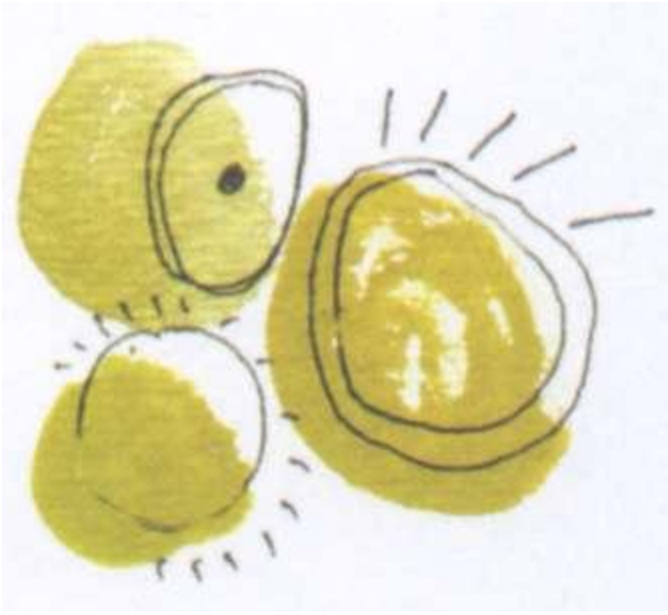
é

TOMAR UM CHA"

ANTES DE DORMIR

FAZER UMA
REUNIÃO DURANTE
UMA CAMINHADA









O QUE VOCÊ PRECISA FAZER
CAMINHAR DEVAGAR
ESCREVER *UM*
PARA SENTIR O
PREPARAR UMA
BILHETE AMÃO
PERFUME DAS FLORES
REFEIÇÃO PARA
ALGUÉM ESPECIAL
COMER UM
SANDUÍCHE
DE SORVETE
LEMBRAR-SE DE TODOS

PASSEARDE

os SEUSSONHOS

BICICLETA SEM ROMO

1R PARA CASA

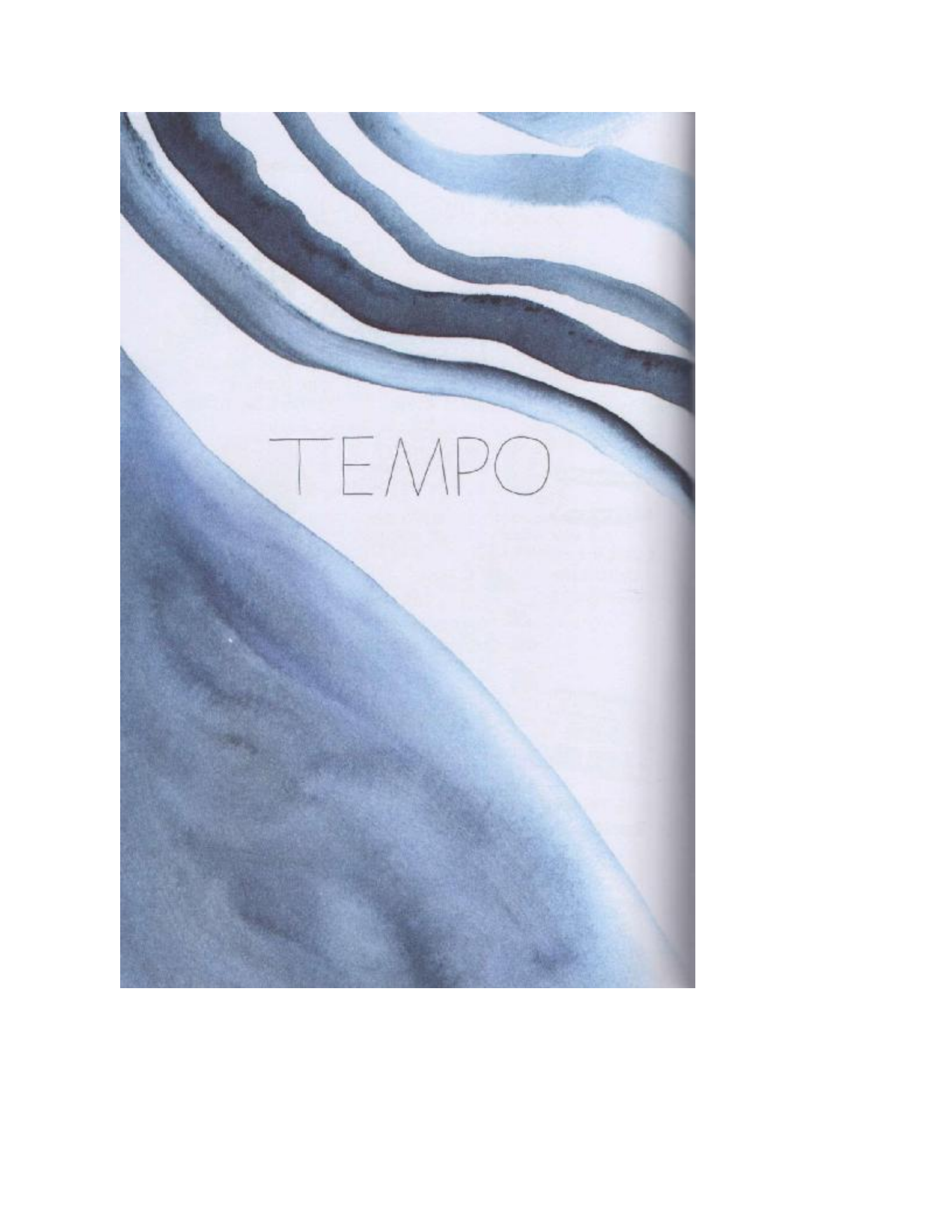
PELO CAMINHO

LERASTIRINHAS

MAIS COMPRIDO

DE DOMINGO

95



TEMPO

"VOU TER TEMPO DEPOIS QUE AS COISAS
SE ACALMAREM NO ESCRITÓRIO..."

"... QUANDO AS CRIANÇAS
FOREM PARA A FACULDADE..."

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

O tempo é o segundo obstáculo no caminho para encontrar sua paixão.

Você arruma tempo para o que deseja.

Se não está dando prioridade para as coisas que diz serem

importantes para a sua vida, talvez você não se importe tanto com

elas assim. Às vezes, a parte mais difícil da busca pela nossa paixão é

saber o que queremos. O que você quer? Você sabe?

Certa vez fui a um jantar em que pediram aos convidados que

anotassem em fichas os seus sonhos mais loucos. Era para escrever

aqueles sonhos mais loucos que raramente admitimos ter, aqueles que

desejamos do fundo do coração.

Escutei pessoas compartilhando sonhos ousados e apavorantes. E,

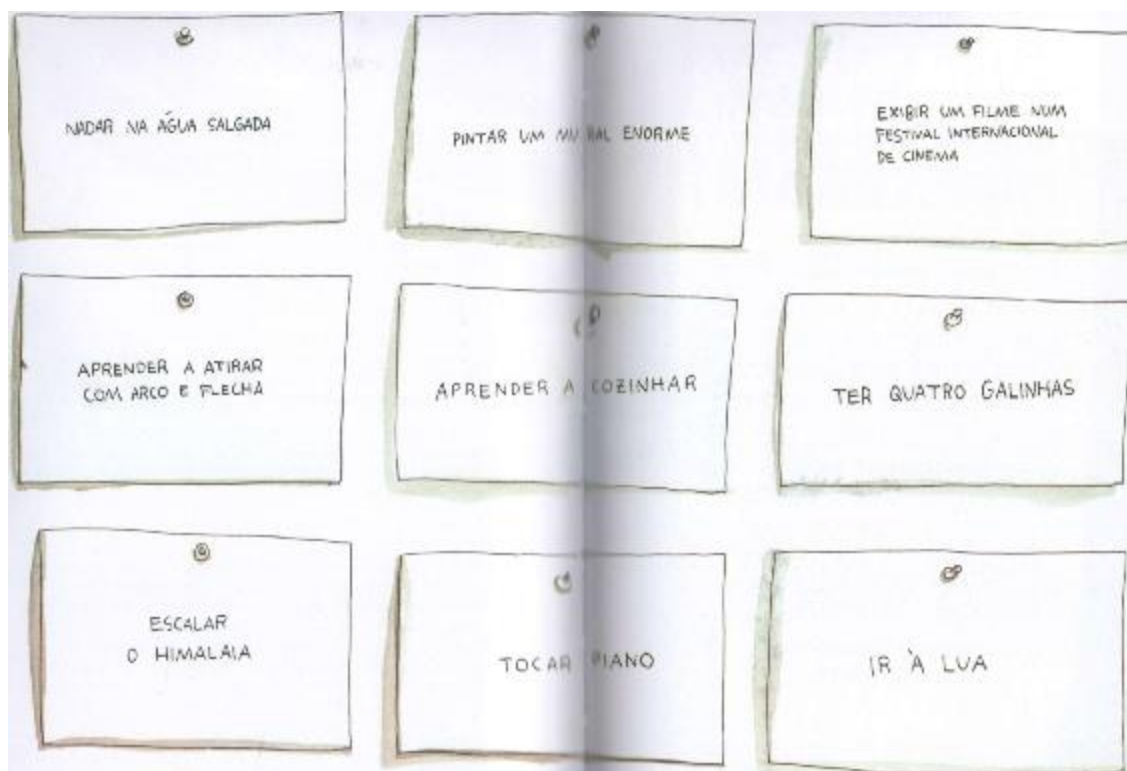
quando chegou a minha vez de falar, olhei para as minhas fichas e

vi uma coleção sem graça de sonhos chatos que não faziam a menor

diferença para mim.

Fui para casa, pendurei meus sonhos bobos na parede ao lado da cama e tomei a séria decisão de aprimorá-los. Saber o que eu queria exigiu uma sensibilidade aguçada. Comecei a ficar alerta aos meus anseios e desejos - pequenos e grandes. Isso aconteceu e me conectou àquela voz dentro da minha cabeça que deseja coisas - coisas doidas, ingênuas, pervertidas, tranquilas. Quanto mais eu a alimentava, mais alto ela falava. Havia fichas espalhadas pelo banheiro, em cima da pia da cozinha, por todo lado. Acontece que, quanto mais intimidade temos com aquilo que desejamos, mais consciência criamos da forma como usamos nosso tempo.

97



EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

"TENHO A AMBIÇÃO
DE VIVER 300 ANOS.
EU NÃO VOU VIVER 300 ANOS.
TALVEZ EU VIVA SÓ MAIS UM.
MAS TENHO ESSA AMBIÇÃO.
POR QUE VOCÊ NÃO TERIA
AMBIÇÃO? POR QUÊ?
SONHE O MAIS ALTO POSSÍVEL.
VOCÊ QUER SER IMORTAL?
LUTE PARA SER IMORTAL.
FAÇA ISSO. QUER FAZER
O FILME MAIS FANTÁSTICO
DO MUNDO? TENTE.
SE FRACASSAR, NÃO
IMPORTA. A GENTE
PRECISA TENTAR."

ALEJANDRO JODOROWSKY
CINEASTA FRANCO-CHILENO

"MAS EU TENHO
CINCO FILHOS E
UM FINANCIAMENTO
IMOBILIÁRIO."

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

Todos nós temos uma infinidade de obrigações e restrições de tempo, tanto reais quanto imaginárias. A maneira mais eficiente de descobrir sua vocação é dedicando-se a pensar nisso dez minutos por vez. Apesar da ideia de fugir de todas as obrigações para se concentrar exclusivamente na busca de sua paixão parecer irresistível, a verdade é que a maneira mais sustentável de provocar mudanças é encontrando um pequeno espaço todos os dias em sua rotina para se dedicar a ela. O plano aqui é integrar, não eliminar. É preciso um esforço diário para encontrar esse tempo. E, quando você o encontrar, pare de ficar pensando sobre o que gostaria de fazer e tome uma atitude. Veja exemplos de onde esse tempo pode estar escondido:

Dez minutos esperando a água ferver - APROVEITE!

Dez minutos de intervalo n u m programa de TV - APROVEITE!

Dez minutos esperando os filhos na saída da escola - APROVEITE!

O tempo, que poderia ser u m a limitação, passa a ser u m a dádiva.

101



E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

CASA DOS 20

Ryan e Tina Essmaker tinham 20 e poucos anos quando lançaram o site *The Great Discontent* (O grande descontentamento). Depois de três anos, os dois largaram o emprego e transformaram sua paixão (e a atividade que desenvolviam nas horas livres) n u m a revista impressa distribuída no m u n d o todo, c o m matérias sobre criatividade e riscos.

CASA DOS 30

O cantor e compositor Leonard Cohen era um poeta medíocre até viajar a Nova York para estudar música. Ele fez sua primeira apresentação importante aos 33 anos.

CASA DOS MO

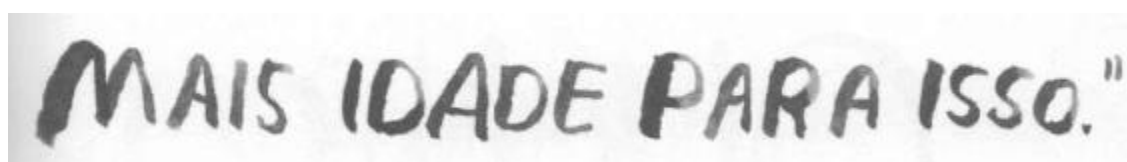
A chef J u l i a Child fez várias coisas antes de encontrar sua v o c a ç ã o

para a culinária. Seu livro *Masrering the Art of French Cooking* (Dominando a arte da culinária francesa) foi publicado quando ela tinha 49 anos. "Na verdade, quanto mais eu cozinho, mais gosto de cozinhar", escreve ela. "E pensar que demorei quarenta anos para encontrar minha verdadeira paixão (tirando meu gato e meu marido)."

CASA DOS 50

Depois de viajar para Bali e ver o péssimo estado de várias casas javanesas antigas chamadas *joglos*, a arquiteta argentina Alejandra Cisneros usou sua experiência em arquitetura sustentável para recuperar essas estruturas de tanta importância cultural. Com respeito e cuidado, Alejandra e sua equipe estão dando apoio à cultura de Bali, reformando um *joglo* de cada vez.

102



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

CASA DOS 60

Laura Ingalls Wilder, autora da série de livros *Little House*,

publicou *Uma casa na floresta*, seu primeiro livro, aos 64 anos.

CASA DOS 70

John Glenn se tornou a pessoa mais velha a viajar para o espaço aos 77 anos.

CASA DOS 80

Quando estava com 81 anos, Ginette Bedard participou de sua 12ª maratona consecutiva na cidade de Nova York. Ela começou a correr aos 69 anos. Sobre as maratonas, ela disse: "Vou fazer isso até o destino me levar embora."

CASA DOS 90

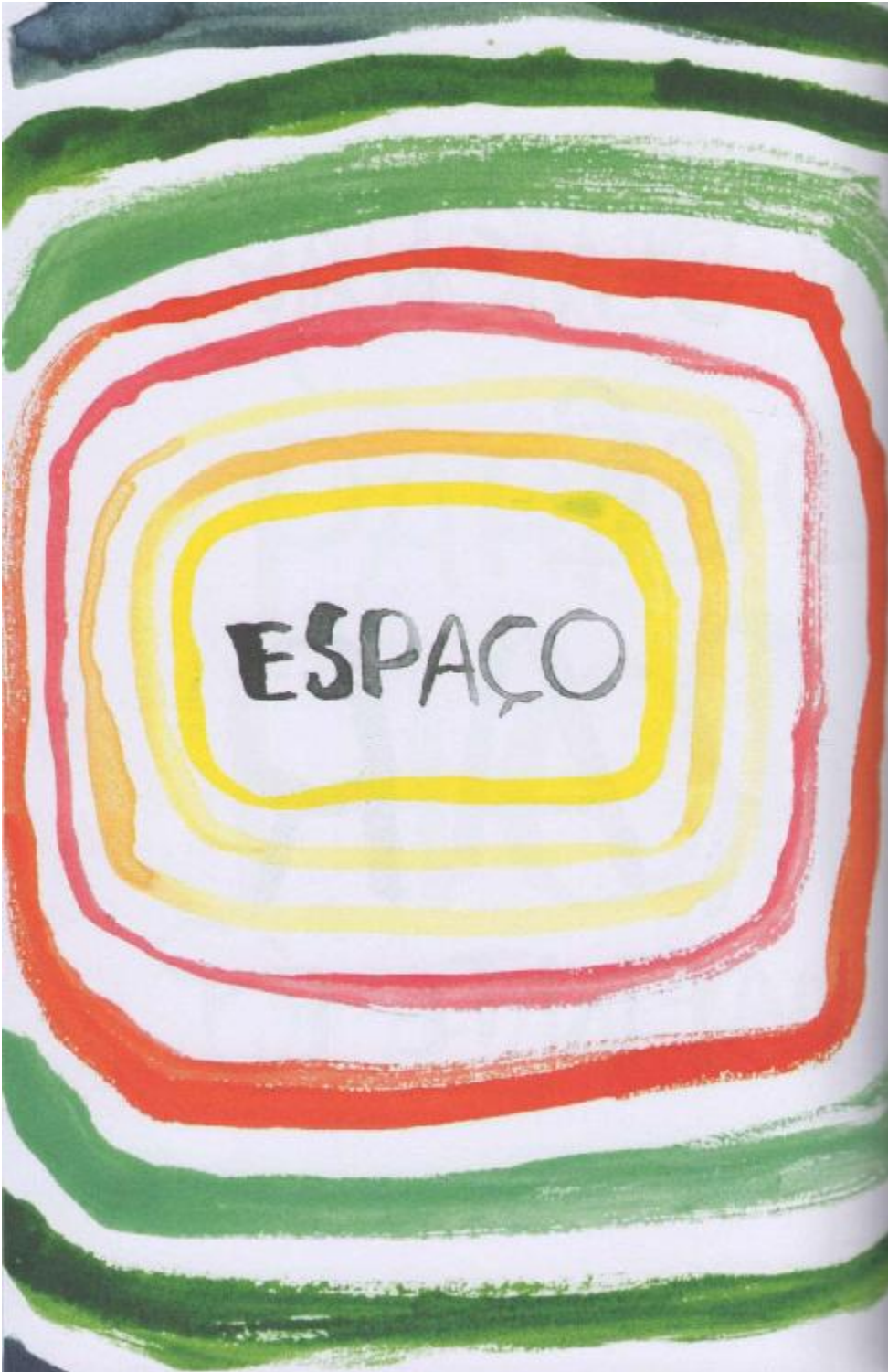
A empresa internacional de design IDEO contratou um designer de 90 anos.

CASA DOS 100

Ana Mary Robertson Moses, ou Vovó Moses, com 100 anos era conhecida, pintou mais de mil quadros nos últimos trinta anos de vida, depois que a artrite impediu que ela continuasse fazendo croché. Ela começou a pintar e, aos 100 anos, apareceu na capa da revista Time.

QUANTO VAI DEMORAR
PARA VOCÊ
HONRAR
QUEM REALMENTE É?

EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO



**"MAS EU NÃO
TENHO ESPAÇO
PARA MINHA PAIXÃO."**

O espaço é o terceiro obstáculo no caminho para viver de acordo com seus verdadeiros desejos.

Você pode achar que não tem espaço para si mesmo porque não possui um escritório ou um estúdio. Você de fato precisa de um espaço físico, mas ele pode ser uma mesa na biblioteca pública, um banco de praça, a areia da praia ou, como no caso de minha amiga Sharon, um pequeno canto na sala delimitado com fita crepe!

"Eu precisava do meu próprio espaço de trabalho", contou ela enquanto caminhávamos por sua casa. "Então, fiz isto aqui." Correndo pelo chão, parede acima, pelo teto e de volta para o piso, a fita crepe demarcava um pequeno espaço no canto da sala de estar. Havia uma escrivaninha encostada à parede e, acima dela, uma plaquinha dizendo: "Inspiração." O espaço era inspirador e muito íntimo. Na fita crepe ela escrevera diversas vezes as palavras: "Zona sem julgamentos."

Outra amiga, uma mulher muito ocupada, mãe de dois filhos, certa vez me contou sobre sua prática de acender uma vela para marcar o início de seu ritual diário.

Ela usava a hora da soneca das crianças para ler, escreve e se reconectar consigo mesma. Aquele espaço era ao mesmo tempo físico e emocional, um lugar para pensar, para estar presente. Um lugar para silenciar o mundo e se conectar às correntes internas. Ao fim do ritual, ela apagava a vela.

Você precisa de um espaço físico - reservado, seguro e que seja só seu. Quando está nele, você não está disponível ao mundo. Repito, você não *está disponível*. Esse é o seu espaço sagrado para ficar a sós consigo mesmo. Todos nós precisamos de refúgios seguros. De que maneira você pretende criar um espaço seguro onde possa passar algum tempo todos os dias? Que rituais vai estabelecer para marcar o início e o fim desse tempo? Encontre o seu lugar e faça com que seja só seu.



BRINQUE NO SEU ESPAÇO!

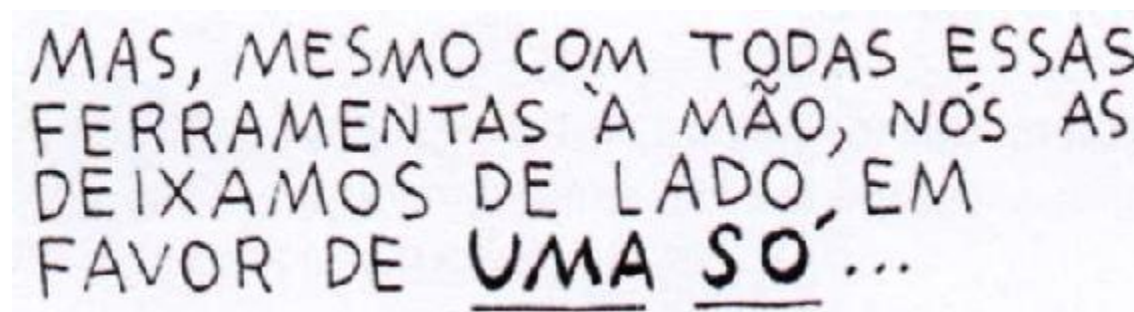
E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

Quando você busca sua paixão, às vezes acaba criando o caos. As coisas ficam de cabeça para baixo e viradas do avesso, desmontadas e remontadas em novas combinações. É aqui que portas se abrem para mundos inesperados. O que aconteceria se você escrevesse com a mão esquerda? Com os dedos dos pés? Ou com as sobras do jantar? A

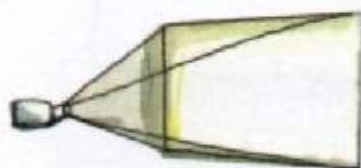
brincadeira cria novas possibilidades. E u m a maneira eficiente de se manter em sintonia com esse espírito lúdico é fazer u m a coleção de ferramentas pouco convencionais. Quando você empacar, quando precisar de um empurrãozinho e estiver a fim de ver as coisas sob u m a nova perspectiva, está na hora de brincar. Você não precisa ser pintor para usar um pincel n e m carpinteiro para usar um martelo. Ao manipular novas ferramentas, você ativa partes da sua mente que se tornaram difíceis de acessar com o passar do tempo.

Eis u m a lista incompleta das coisas c o m as quais você pode brincar:

108

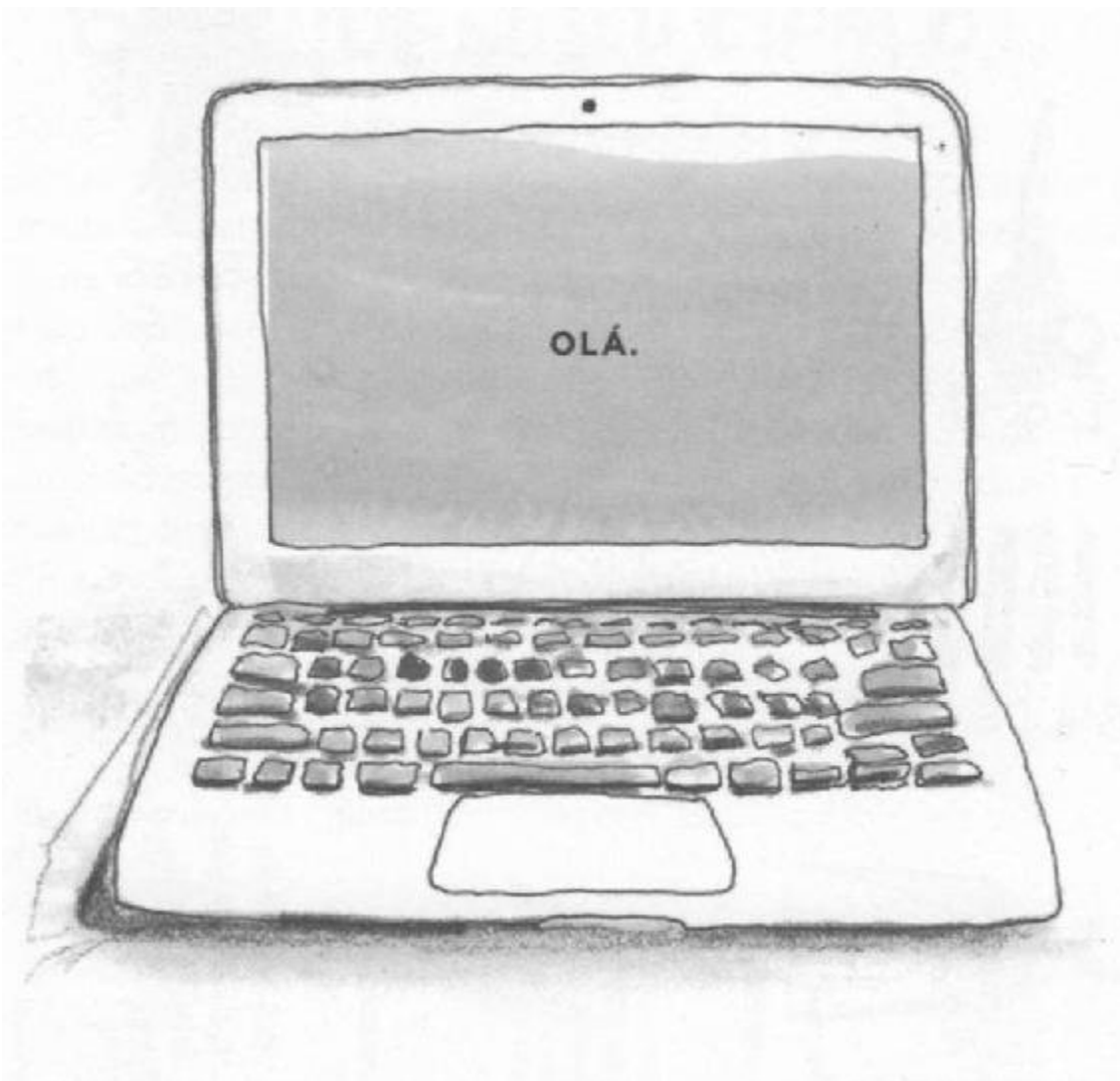


MAS, MESMO COM TODAS ESSAS
FERRAMENTAS À MÃO, NÓS AS
DEIXAMOS DE LADO, EM
FAVOR DE UMA SO'...





109





E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

O computador é uma ferramenta poderosa, mas é superestimado na hora de realizar algo. Como escreveu Paul Rand, pai do design gráfico nos Estados Unidos, em seu manifesto *Design, forma e caos*: *A linguagem do computador é a linguagem da tecnologia (...), da produção. Ele entra no mundo da criatividade apenas como auxiliar, como uma ferramenta - um equipamento que economiza tempo, um meio para pesquisar, encontrar e executar **trabalhos** tediosos -, mas não como o ator principal.*

Encha seu kit de ferramentas de objetos que o inspirem a ver as coisas de novas maneiras.

1 1 0

BLAM - PISCA - E!!!
PPPPSSSSST - E!!!

VOCÊ PRECISA DE ESPAÇO PSICOLÓGICO

BLAM BIP BIP
BIP BIP BIP
BIP BIP BIP
BIP BIP

Nós precisamos da solidão.

A solidão é o modo como quietamos o tagarelar incessante da nossa mente. É como criamos a calma necessária e os espaços vazios. A visão precisa de solidão. A liderança precisa de solidão.

A coragem precisa de solidão. Porque, quando nossas escolhas
n a s c e m de um espaço interior seguro e conhecido, nos tornamos
resilientes, ousados e focados.

Qual foi a última vez que você ficou sozinho consigo m e s m o ? Como
foi? O que você sente quando pensa na ideia de ficar sozinho - seja
por u m a hora ou por um m ê s ?



EUSOUASES COLHASQUEFAÇO

Eis algumas ideias de como integrar m o m e n t o s saudáveis de

solidão ao dia a dia:

112



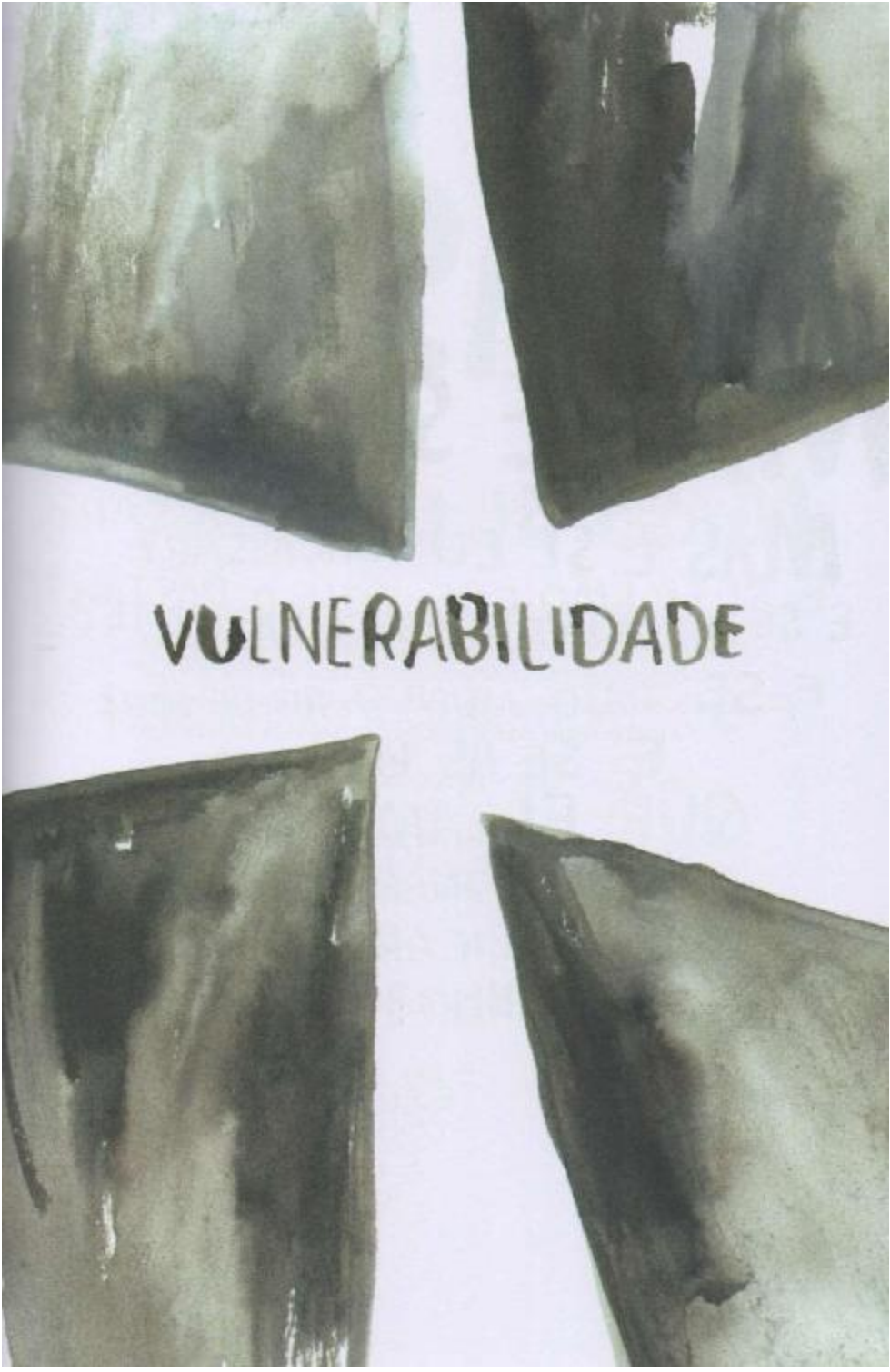
O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

113

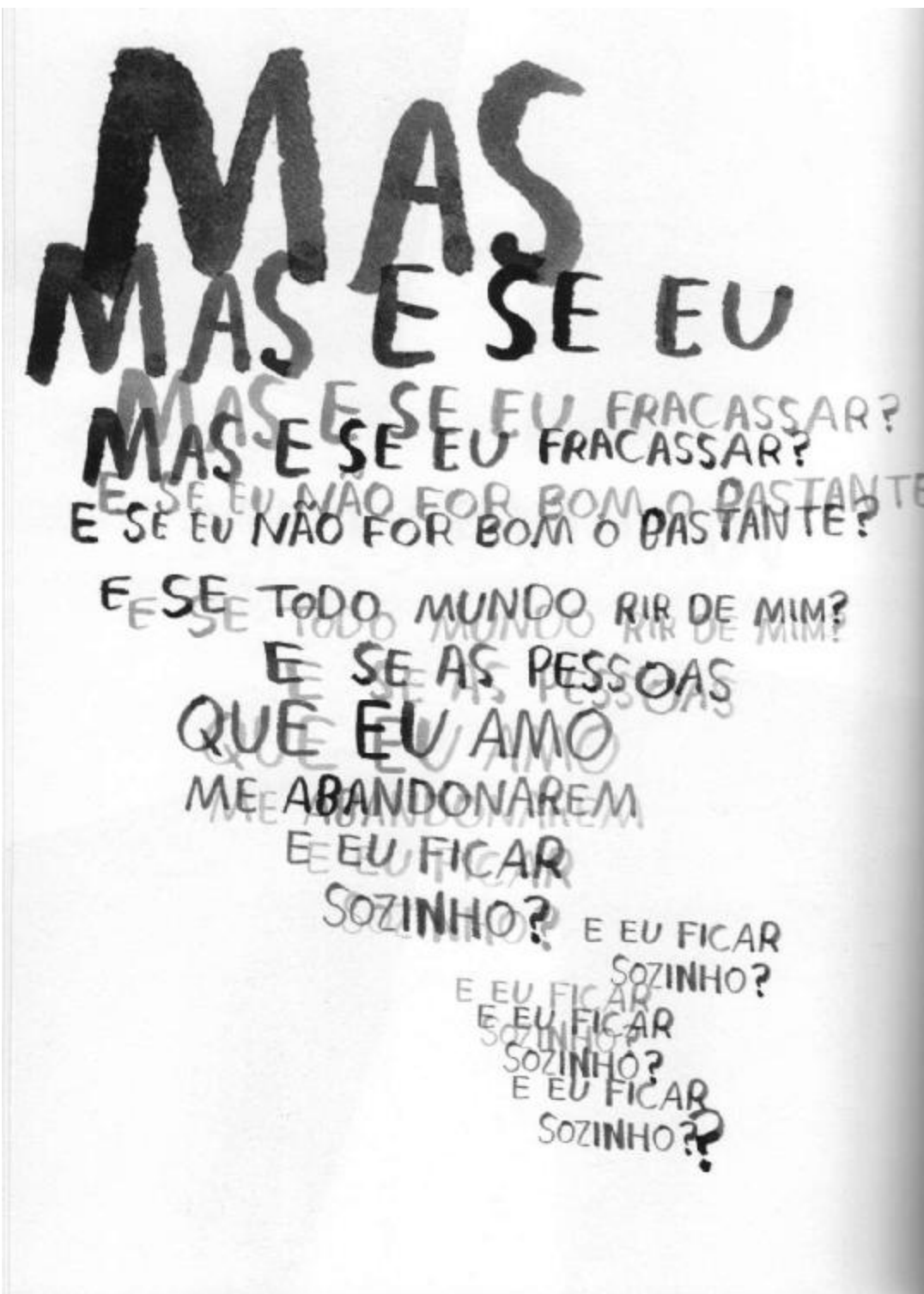
E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

A p e s a r de dinheiro, tempo e espaço serem os três obstáculos que as pessoas c o s t u m a m usar c o m o justificativa para não buscar seus sonhos, há outro medo que as acorrenta. Ele é muito mais assustador e muito m e n o s comentado.

114



VULNERABILIDADE



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

Quando escolhe ir atrás daquilo que realmente deseja fazer da vida,

você precisa confrontar alguns medos, e isso vai fazer c o m que se sinta vulnerável.

Você pode se flagrar imaginando se as pessoas que você a m a vão abandoná-lo, se os lugares ainda vão ser os m e s m o s ou se você vai ficar sozinho. Pode se perguntar qual é o objetivo de tudo isso.

A l g u m sonho obscuro? U m a fantasia de criança? U m a sensação efêmera que você não consegue entender n e m explicar?

É neste ponto, na encruzilhada entre a segurança e o desejo, que e x p e r i m e n t a m o s a enormidade de nossos medos, e esse é o m o m e n t o em que muitos de nós decidimos dar as costas àquele lugar onde não há garantias, nada é conhecido e tudo é possível.

117

E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O A L I S T A D A S C O I S A S D E Q U E V O C Ê T E M M E D O

Pegue um papel e escreva os n ú m e r o s de 1 a 10 do lado esquerdo da página. No alto, coloque o título: "Do que você tem m e d o ? "

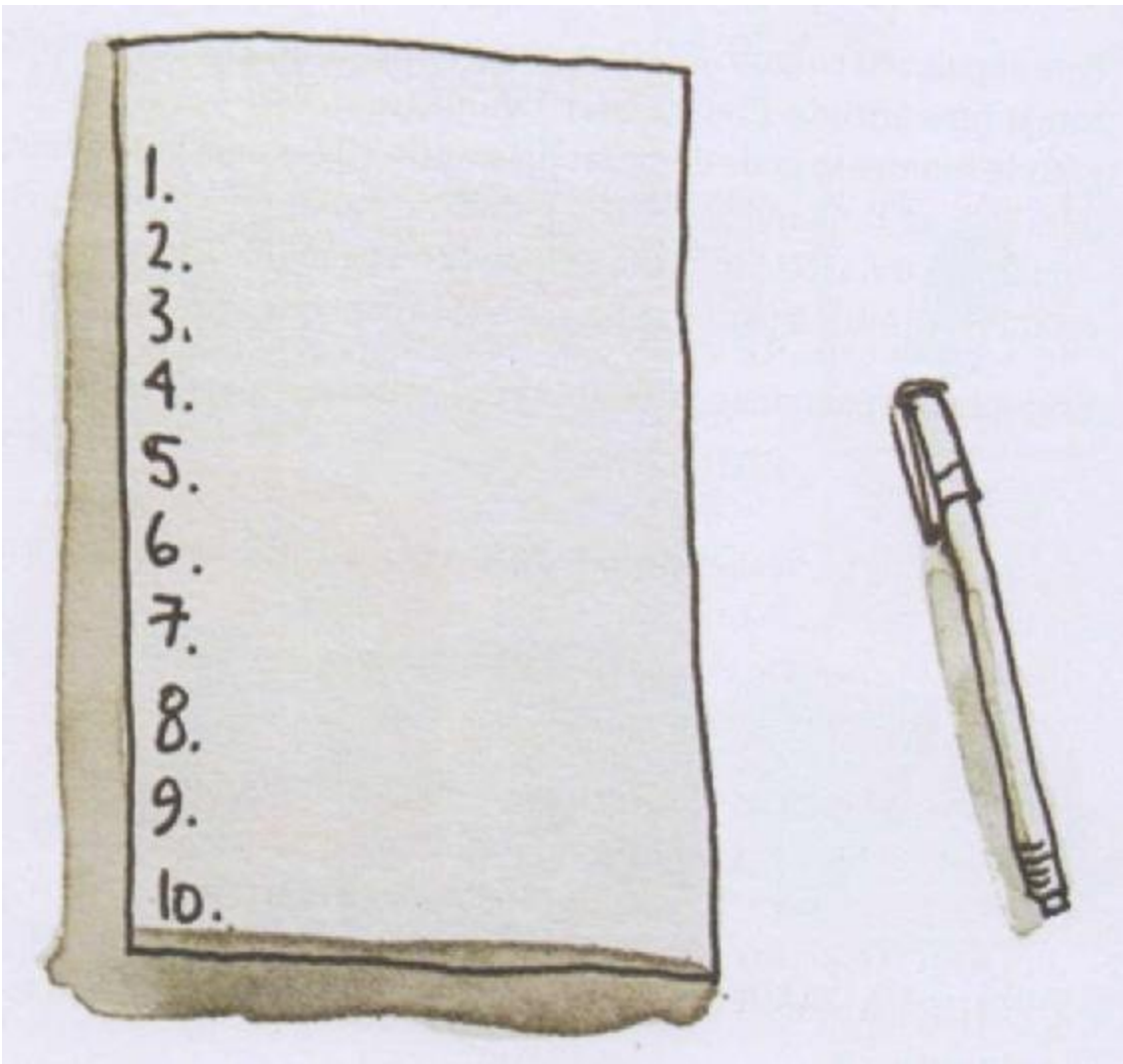
Essa é a lista das piores coisas que p o d e m acontecer, seus maiores medos, seus pesadelos m a i s assustadores. E você tem dez minutos para anotá-los.

Comece agora.

Agora vamos ser realistas em relação a esses medos. Muitas vezes, nossos temores são como uma espécie de seiva - pegajosos e muito difíceis de remover. Mas quando os colocamos no papel... Eles se tornam palpáveis. Visíveis. *Riscáveis*.

Examine cada um dos seus medos, linha a linha. Analise cada um. Será que esse medo é realista? Será que vale a pena estruturar sua vida em torno dele? Ou será um medo emocional? Será algo em que você deve simplesmente prestar atenção? Converse consigo mesmo a respeito de cada um deles.

Depois de refletir sobre todos os seus temores, faça uma anotação ao lado de cada linha listando uma - só uma - providência que você pode tomar para fazer com que o medo em questão tenha menos poder sobre a sua vida. Conheça bem os seus medos porque eles são as paredes invisíveis que o rodeiam diariamente. Escolha quais devem ficar e quais precisam desaparecer.





E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

V O C Ê P R E C I S A C O M E Ç A R

Uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo.

L A O - T S É

Para seguir seu coração e fazer o que realmente deseja, você precisa tomar u m a atitude. Precisa fazer a l g u m a coisa. Esse pequeno

grande m o m e n t o pode demorar dias, anos, talvez u m a vida inteira para chegar. E, quando ele chegar, você vai tomar u m a providência - qualquer u m a . Não importa se grande ou pequena. E, assim, você estará no c a m i n h o para conquistar a vida c o m que s e m p r e sonhou. E x e m p l o s de pequenas coisas que você pode fazer para começar:



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

QUAL É A
ATITUDE
QUE VOCÊ PODE TOMAR
PARA HONRAR SUA
VOCAÇÃO HOJE?

SÓ UMA
SÓ DEVE
LEVAR
CINCO
MINUTOS



E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

Se você se pegar olhando do alto de um imenso penhasco e não der
para enxergar o que tem lá embaixo, recue.

NÃO SALTE NO

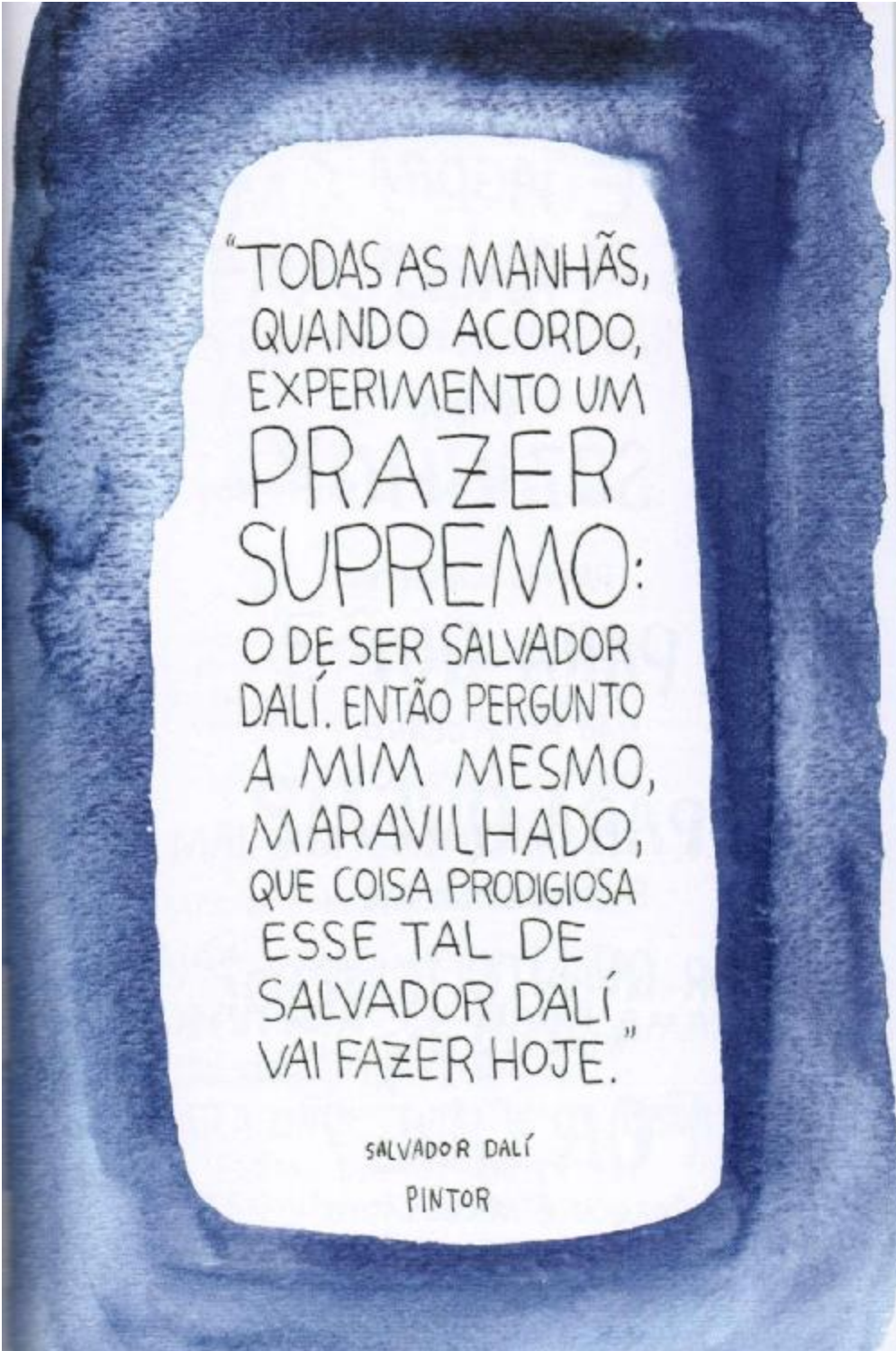
ESCURO

A p e s a r de esta jornada pedir que você se entregue ao desconhecido, não se trata de colocar a si m e s m o - e muito m e n o s as pessoas a seu redor - em risco. Seguir u m a paixão, um desejo, não deve ser u m a façanha perigosa. Isso é algo muito importante, muito importante mesmo, para ser feito por capricho ou por mero entusiasmo. Esse tipo de atitude é morte certa.

As m u d a n ç a s mais sustentáveis acontecem devagar, de modo b e m pensado e c o m tranquilidade. Elas não aparecem por impulso - são construídas c o m u m a intenção sóbria e calma.

Cada pequena decisão conta. Dez minutos de solidão por dia.

Um desejo no lugar de um hábito. Reservar seu espaço. Escrever seus desejos e pendurá-los na parede. A paixão não é u m a terra longínqua a que você espera chegar a l g u m dia no futuro, não é para a m a n h ã ou para a l g u m outro dia. A paixão é para hoje, para agora. E, à m e d i d a que você realiza ações diárias, o penhasco deixa de ser penhasco e se transforma no p r ó x i m o passo no caminho.

The image features a white rectangular card with a slightly irregular, torn-edge border, centered against a background of deep blue watercolor washes. The card contains a handwritten-style quote in black ink. The text is arranged in a block, with the words 'PRAZER' and 'SUPREMO:' written in a larger, more prominent font than the surrounding text. The quote is attributed to Salvador Dalí, with his name and title 'PINTOR' printed in a smaller, clean font at the bottom of the card.

"TODAS AS MANHÃS,
QUANDO ACORDO,
EXPERIMENTO UM
PRAZER
SUPREMO:
O DE SER SALVADOR
DALÍ. ENTÃO PERGUNTO
A MIM MESMO,
MARAVILHADO,
QUE COISA PRODIGIOSA
ESSE TAL DE
SALVADOR DALÍ
VAI FAZER HOJE."

SALVADOR DALÍ
PINTOR

E AGORA?
É SÓ ME LEVANTAR E
TRABALHAR TODOS OS DIAS?

SIM.

SOZINHO?

PROVAVELMENTE.

PARA QUÊ?

NÃO ESTÁ CLARO.

PARA QUEM?

PARA VOCÊ MESMO.

POR QUANTO TEMPO?

NINGUÉM SABE.

POR QUÊ?

PORQUE É NECESSÁRIO.

MAS E SE EU
FRACASSAR?

VOCÊ VAI FRACASSAR.

E AÍ?

VOCÊ DECIDE SE VAI CONTINUAR TENTANDO.

SERÁ QUE É UMA
MÁ IDEIA?

ISSO NÃO EXISTE.

MAS E SE FOR HORRÍVEL?

PARE DE DUVIDAR E COMECE A FAZER.

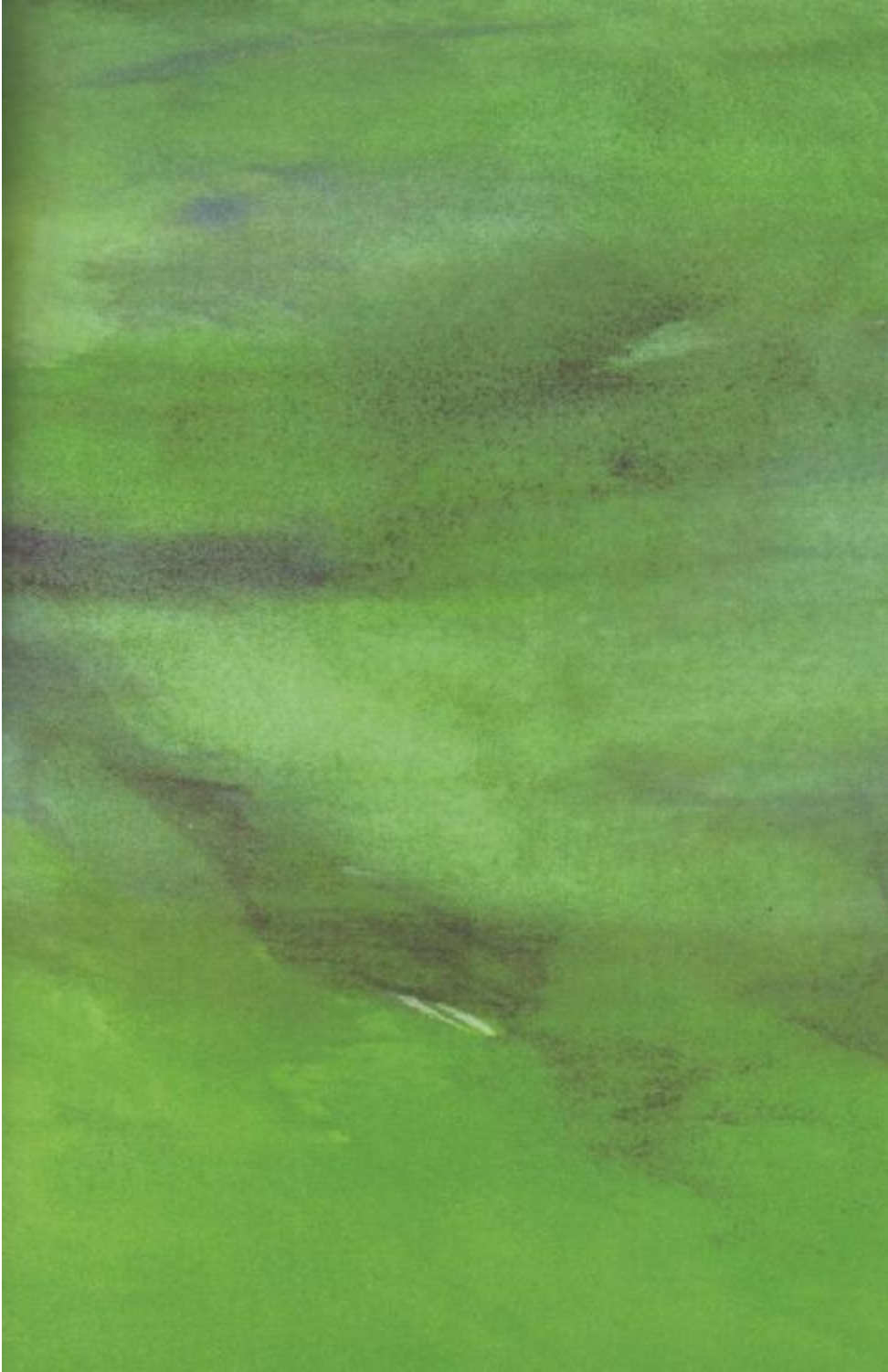
NÓS VAMOS TER ESTA
CONVERSA DE NOVO AMANHÃ?

SE VOCÊ QUISER, SIM.

PARA ONDE TUDO ISTO LEVA?

PEGUE SUAS FERRAMENTAS.
TRABALHE. E, COM O TEMPO,
VOCÊ VAI DESCOBRIR.

RETTORNO



A PAIXÃO É UMA
ESCOLHA QUE SE FAZ
TODOS OS DIAS. HOJE.
AMANHÃ. E DEPOIS.

Honrar q u e m você é, as coisas em que acredita e o motivo por que está aqui é um esforço constante e exige empenho. Escolher seguir seu coração, sua vocação, aquilo que você sente que *nasceu para fazer*, é a melhor escolha da sua vida. Quando você faz isso, esse m o d o de vida transparece em tudo o que você faz. O seu espaço sagrado e os seus esforços diários v ã o se tornar ainda mais sagrados. Você vai construir um m u n d o lindo. E, c o m o tempo, será tentador p e r m a n e c e r para sempre nesse lugar mágico que você criou. Mas a jornada completa exige que você retorne, compartilhe sua paixão e enriqueça a vida dos outros.



"NÃO
BASTA
ALCANÇAR O
TESOURO,
É PRECISO
LEVÁ-LO
PARA CASA."

ROGER LIPSEY
ESCRITOR





O R E T O R N O

Depois de criar aplicativos e sites que estavam disponíveis em qualquer telefone do mundo, eu não conseguia me livrar da sensação de solidão que sentia quando estava me dedicando.

Ao contrário do design, a pintura não exige interação com usuários, não há público-alvo com o qual se preocupar. Era só eu, numa sala, sozinha, fazendo arte. Minha tensão cresceu.

QUANDO ISSO SE

CRUZA COM O RESTO

DO MUNDO ?

No começo, o desejo parece ter um caráter inerentemente egoísta, mas, ao escolhê-lo, você inspira outras pessoas a fazer o mesmo.

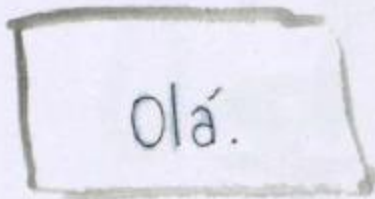
Quando escolhe a paixão, você causa um impacto não apenas em sua criação, mas também na pessoa que vai se tornar dali para a frente. É assim que o seu trabalho e a sua vida se transformam

n u m a coisa só. Quando abraça sua vocação, sua obra-prima é você
m e s m o . À medida que você muda, o trabalho t a m b é m muda. À
medida que você cresce, a criação t a m b é m cresce. O seu trabalho
vive e respira porque você vive e respira. Quando você vive c o m
plenitude, engrandece a experiência h u m a n a coletiva. Como
William Blake escreveu: "Tudo o que vive não vive sozinho, n e m
para si mesmo." Aqui já não há m a i s a divisão entre você e os outros,
entre dar e receber. Tudo é u m a unidade, u m a dança fluida, um
diálogo constante em que não dá para saber onde termina um e
c o m e ç a o outro.

"NÃO PERGUNTE DE QUE
O MUNDO PRECISA.
PERGUNTE O QUE FAZ
VOCÊ SE SENTIR VIVO
E VÁ FAZER ISSO.
PORQUE O MUNDO PRECISA
DE PESSOAS QUE SE SINTAM VIVAS."

HOWARD THURMAN, FILÓSOFO

COMO VOCÊ VAI SE CONECTAR
COM OS OUTROS – COM SEU
TRABALHO E SUA VIDA?



COMECE UM BLOG



POSTE UMA FOTO
NO INSTAGRAM



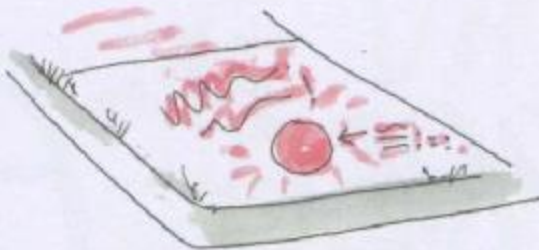
DEIXE HISTÓRIAS
NO ÔNIBUS



SEJA VOLUNTÁRIO



TRABALHE COM CRIANÇAS



ESCREVA MENSAGENS
COM GIZ NA CALÇADA



FAÇA PINTURAS COM
OBJETOS QUE ENCONTRAR

EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO



FAÇA TATUAGENS
TEMPORÁRIAS



COMPARTILHE SEUS
PENSAMENTOS COM
OUTRAS PESSOAS



SEJA UM
MENTOR



ESCREVA
UM ARTIGO



FAÇA UMA REUNIÃO
SEMANAL COM PESSOAS
QUE PENSAM COMO VOCÊ



ENTRE PARA UM
CLUBE DE LEITURA



COLE CARTAZES PELAS RUAS



FUNDE UM GRUPO DE
INTERESSES NO TRABALHO

ORETORNO

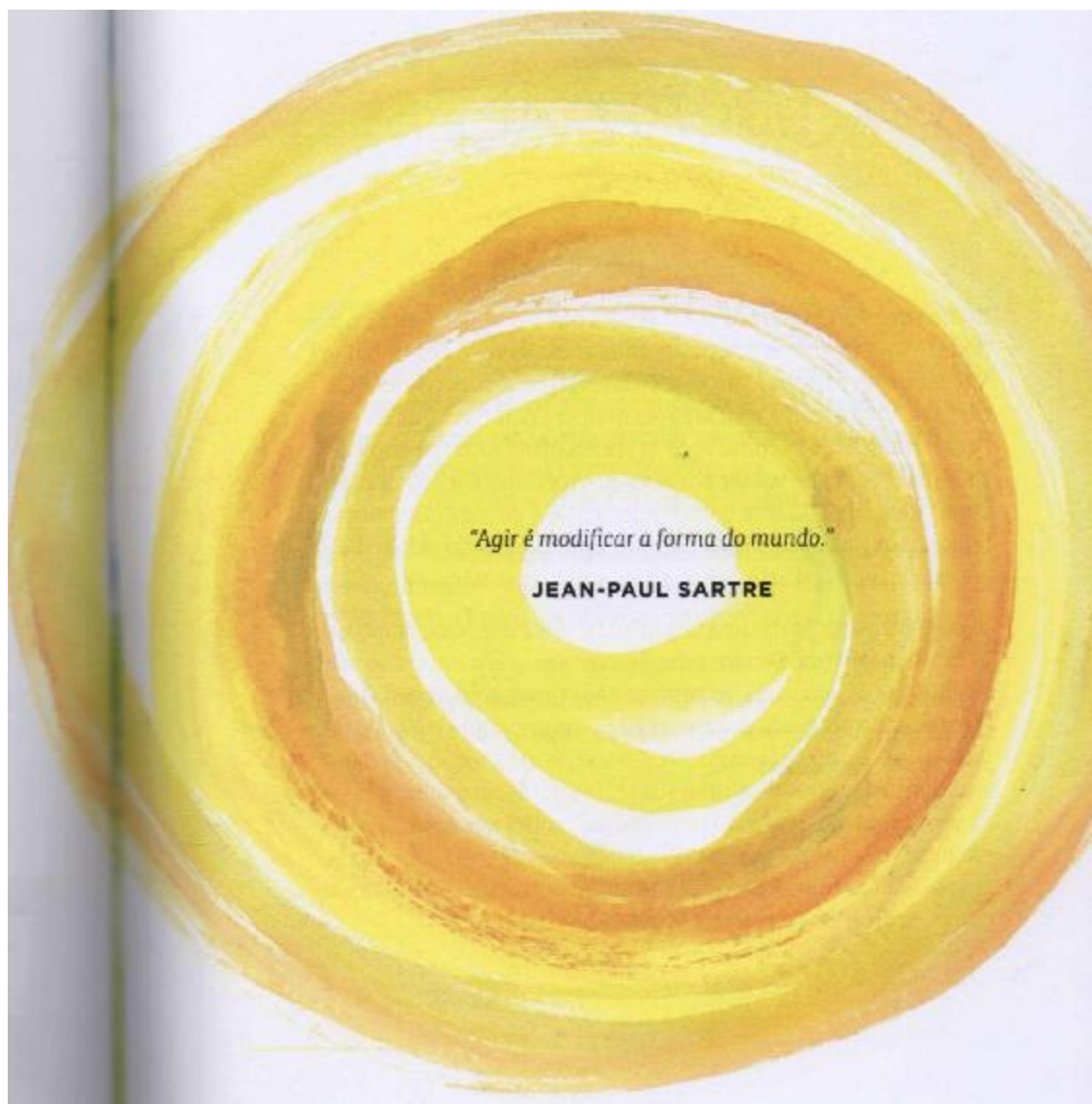
EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO

ONDAS

Como você vai inspirar os outros? Será que vai se dar conta do seu poder? Vai inspirar as pessoas porque elas vão ver o seu trabalho? Vão ler os seus textos? Vão se deliciar c o m os seus produtos? Ou será que vão se sentir tocadas pela maneira c o m o você as escuta? Pela forma afetuosa c o m o você as abraça? Pela maneira c o m o vive seus dias? Será que vai ser por algo que você diz? Ou pelo m o d o c o m o você fala? Ou será pela paz que e m a n a de você? Embora você talvez não seja capaz de enxergar o impacto causado pela sua vida, ele está lá, n u m plano que é possível sentir, m a s n e m sempre ver. Você já parou ao pé de u m a sequoia? Se já fez isso, sabe c o m o essa árvore é majestosa. De tamanho descomunal, tem um tronco tão grande que às vezes quatro pessoas não c o n s e g u e m abraçá-lo. Mas, quando você está parado ao pé da árvore, o que não dá para ver é o que acontece lá embaixo. A p e s a r de u m a sequoia poder alcançar l i o metros de altura, suas raízes têm, em média, 3 metros de profundidade. Isso porque elas espalham as raízes para longe, em busca de outras sequoias. Então as raízes de várias árvores se entrelaçam no subsolo, e u m a sustenta a outra. U m a sequoia não

consegue ficar de pé sozinha. Nós t a m b é m não.

138



E U S O U A S E S C O L H A S Q U E F A Ç O

U M L U G A R A L É M

O que c h a m o de paixão - a força que nos impele a fazer aquilo que parece ser essencial a nossa felicidade e realização - não é algo

palpável. Não é possível definir nem determinar onde ela começa ou termina porque não é algo que se pode ver. Mas sabemos que existe porque nós a sentimos no nosso âmago; ela implora por uma segunda olhada, nos puxa para uma outra dimensão, para um espaço sem tempo em que os dias simplesmente voam.

"Quando essa força está funcionando, você vai para outra dimensão", disse o artista Keith Haring. "Você se conecta a coisas universais, que vão além do seu ego e do seu próprio eu. Esse é o objetivo de tudo."

A paixão é o caminho e o destino, a jornada que nos guia na direção desse lugar mais elevado, a unidade de todas as coisas, a fonte primária do que é essencial.

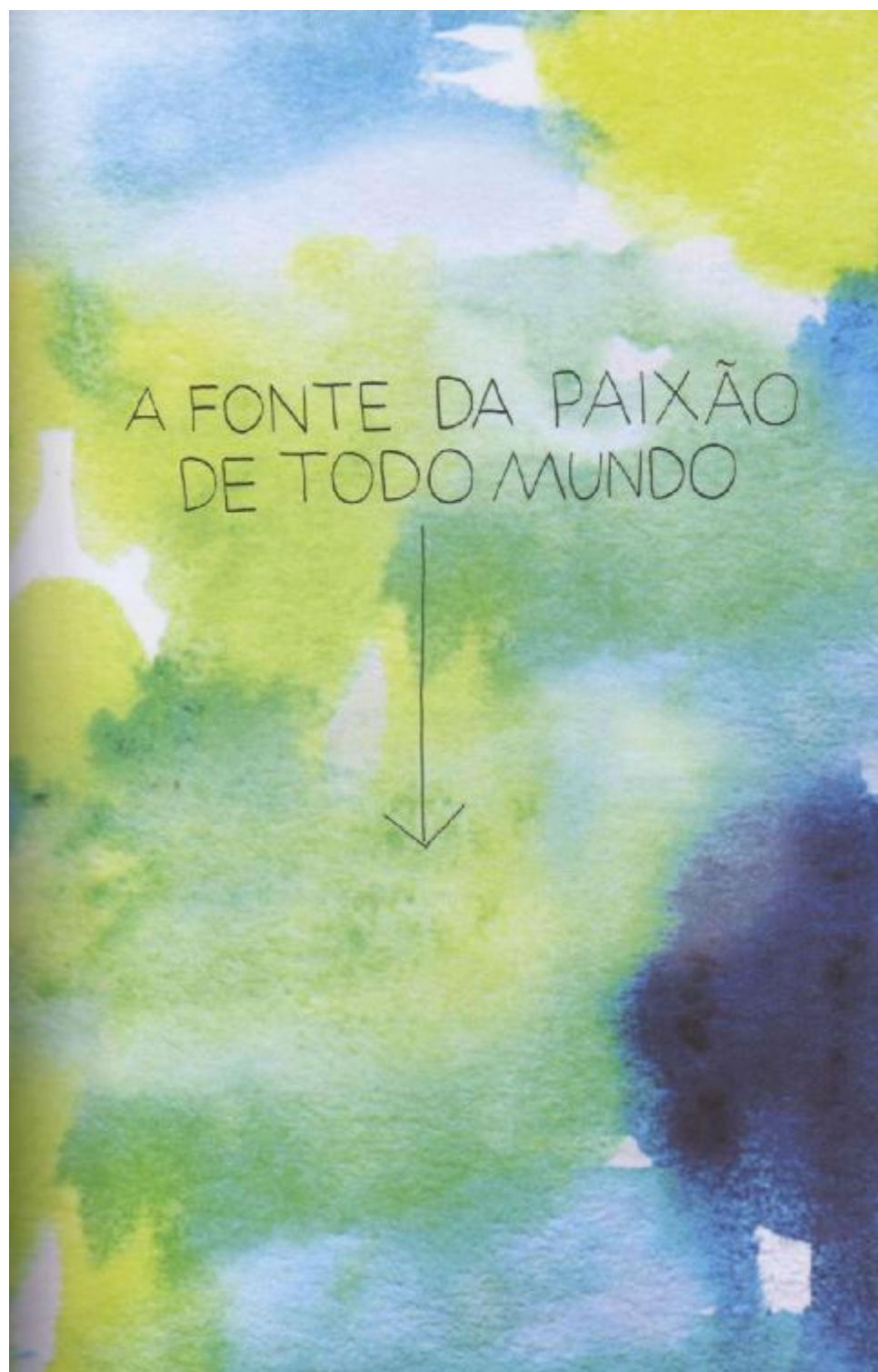
An abstract watercolor illustration featuring various colored strokes and shapes. A prominent blue and green diagonal stroke is in the upper left. Below it, there are several yellow and orange strokes. In the center, there are small black dots and a few green strokes. In the lower right, there is a large, curved orange and yellow stroke. The background is white with scattered small black dots and faint, light-colored strokes.

"... MÚSICA OUVIDA COM TANTA PROFUNDIDADE
QUE NÃO É OUVIDA DE JEITO NENHUM; MAS VOCÊ
É A PRÓPRIA MÚSICA ENQUANTO ELA DURA."

T.S. ELIOT
QUATRO QUARTETOS

A FONTE DA
SUA PAIXÃO





E U SOU A SE ESCOLHAS QUE FAÇO

A PAIXÃO AO LONGO DO TEMPO

Esta jornada não é nova; talvez seja u m a das buscas m a i s antigas da h u m a n i d a d e . Em a l g u m a s tribos inuítes e indígenas norte-americanas, os m e m b r o s e m b a r c a m em jornadas para atingir a iluminação. Eles p a s s a m dias na natureza, geralmente em jejum, c o m o propósito de se reconectar c o m o meio ambiente e o m u n d o espiritual, e, c o m essa imersão, ter sonhos ou delírios que lhes sirvam de guia. Os aborígenes australianos s a e m para longas viagens a pé que às vezes c h e g a m a durar vários meses, e essas jornadas são consideradas a p a s s a g e m para a vida adulta.

Quando Nipun Mehta estava no auge do sucesso com sua empresa ServiceSpace, sentiu um anseio profundo de ir para a Índia. Vendeu a c o m p a n h i a e convenceu a esposa a acompanhá-lo em u m a peregrinação. Eles foram para a índia e p a s s a r a m três m e s e s caminhando. Mais tarde, ele perguntou a u m a turma de formandos na Universidade da Pensilvânia: "Vocês já p e n s a r a m em algo e simplesmente souberam que aquilo precisava acontecer? Essa foi u m a dessas coisas." Juntos, ele e a esposa encontraram a generosidade de desconhecidos, maravilharam-se c o m o m u n d o natural e, a c i m a de tudo, passaram a se conhecer melhor. "Não p a s s e m pela vida simplesmente", ele pediu aos alunos. "Façam c o m

que sua m i s s ã o seja reconhecer o mistério e dar as boas-vindas
a questionamentos que os i m p u l s i o n e m para u m a compreensão
maior deste m u n d o e de seu lugar nele."

Com o tempo, você vai chegar a um ponto em que vai estar tão
avançado em seu c a m i n h o que vai olhar em volta e notar que criou
um m u n d o e que esse m u n d o criou você - passo a passo, linha a
linha, seu sonho na vida real.

"EU SONHO COM A
MINHA PINTURA
E ENTÃO EU PINTO
O MEU SONHO."

VINCENT VAN GOGH



EUSOUASESCOLHASQUEFAÇO
A PAIXÃO AO

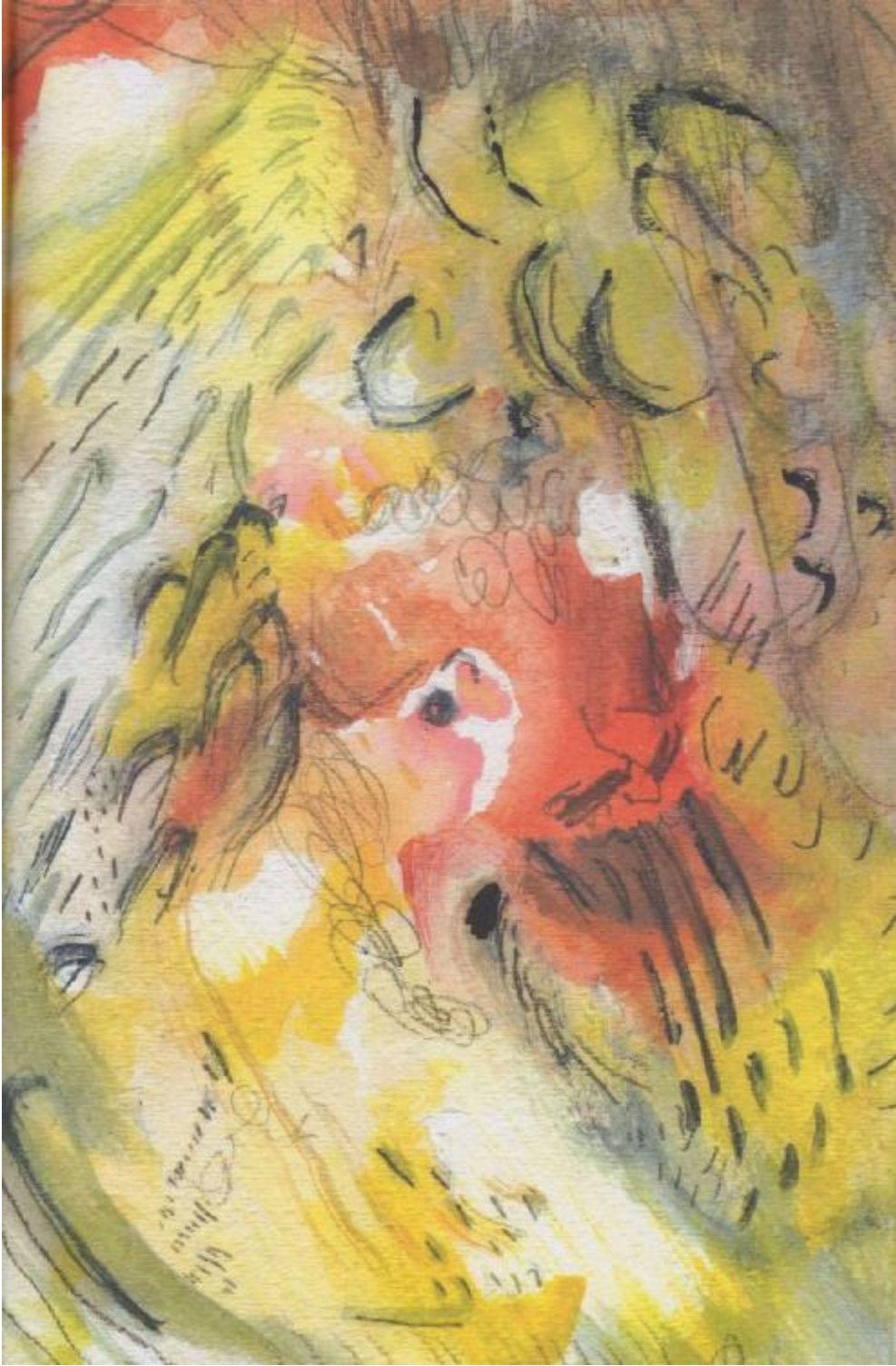
L O N G O D A V I D A

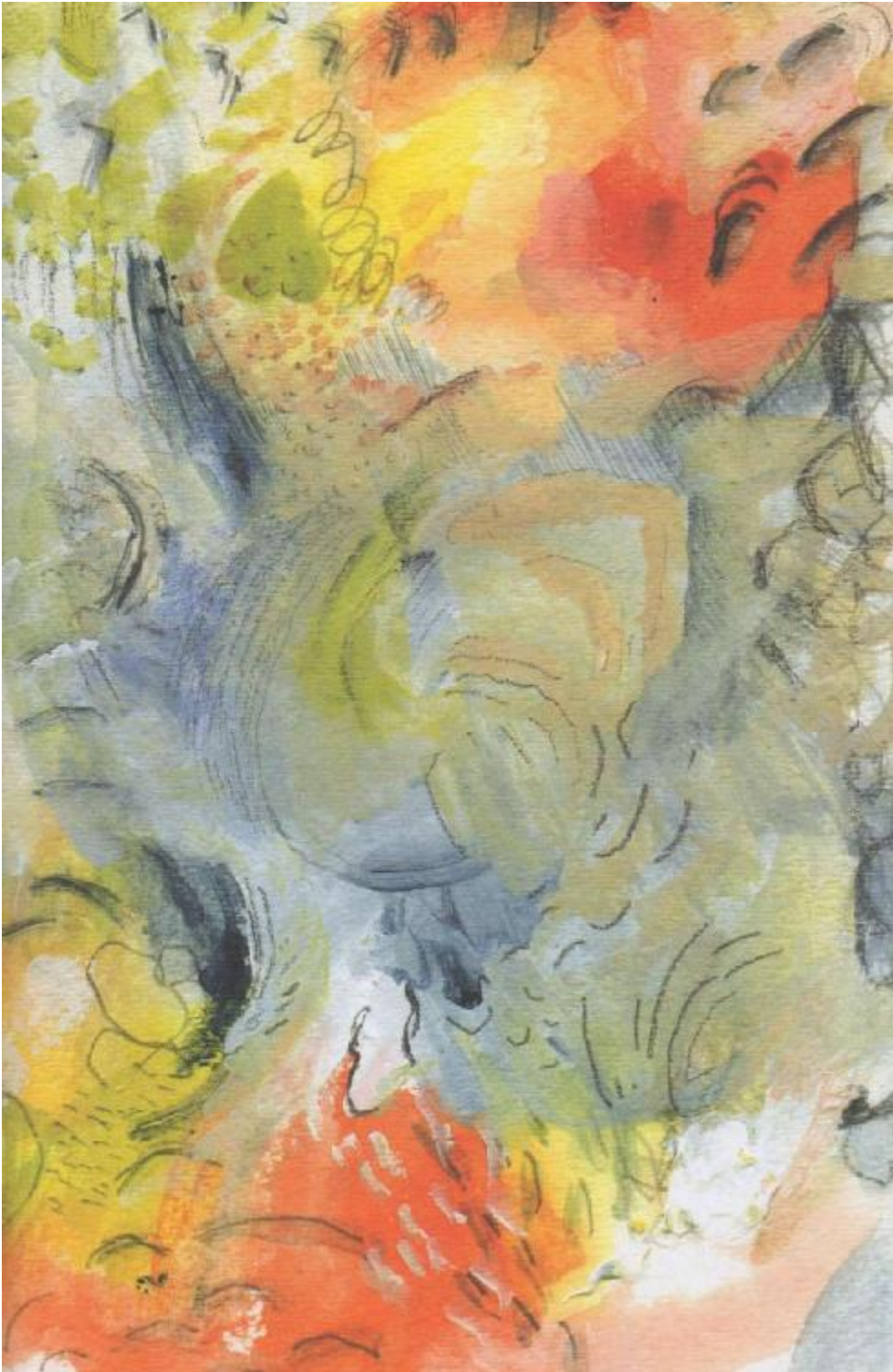
Durante toda a vida, o pai de Mary Eilen Geist tocou em u m a banda à noite e nos fins de semana. Em u m a carta ao médico e escritor Oliver Sacks, ela escreveu a respeito do pai, que continuou a tocar durante treze anos após ter sido acometido pela doença de Alzheimer.

Parece que a doença atingiu grande parte do cérebro dele. (...) Ele não tem ideia do que fazia para ganhar a vida, de onde está morando agora nem do que fez há dez minutos. Quase todas as memórias se foram. Exceto a música. Aliás, ele fez um show em Detroit recentemente. (...) Na noite da apresentação, ele não fazia ideia de como dar o nó na gravata, se perdeu a caminho do palco - mas sua performance? Perfeita.

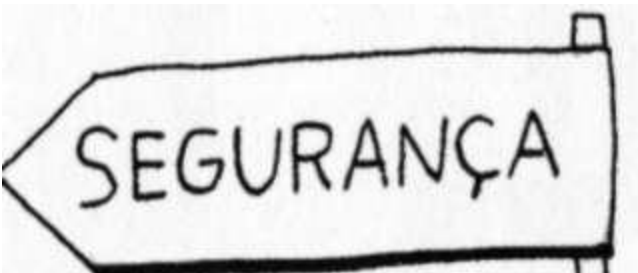
Cada um de nós tem um potencial único que nos foi dado ao nascer, m a s se v a m o s cultivá-lo ou não depende apenas de nós m e s m o s . Em seu sentido mais puro, a paixão é a razão por que estamos aqui, e escolher abraçá-la é a jornada mais importante da nossa vida.

paixão





SE VOCÊ ACREDITA QUE TEM ALGO ESPECIAL DENTRO DE SI E SENTE QUE ESTÁ NA HORA DE SE DAR UMA CHANCE, HONRE ESTA VOCAÇÃO FAZENDO ALGO PEQUENO — HOJE. SE VOCÊ SENTE UM NÓ NO ESTÔMAGO PORQUE VÊ UMA ENORME DISTÂNCIA ENTRE OS SEUS SONHOS E A SUA REALIDADE DIÁRIA FAÇA ALGO PARA AGARRAR AQUILO QUE QUER — HOJE. SE VOCÊ ANDA OLHANDO PARA O CAMINHO DA PAIXÃO MAS AINDA NÃO CONSEGUIU FAZER SUA ESCOLHA, VÁ UM POUCO MAIS FUNDO E DESCUBRA O QUE O IMPEDE DE AVANÇAR — HOJE. PORQUE EXISTE UMA ESCOLHA RECORRENTE NA VIDA, E ELA ACONTECE NO ENCONTRO ENTRE ESSES DOIS CAMINHOS. NÓS SEMPRE CHEGAMOS A ESSE LUGAR.



E *hoje* a escolha é sua.



EPÍLOGO

O pianista húngaro András Schiff concluiu sua apresentação das Suítes Francesas de Bach sob uma chuva de aplausos na Orquestra Sinfônica de São Francisco. O homem ao mesmo lado batia palmas com entusiasmo.

Eu me aproximei um pouco e perguntei: "O que você achou?"

"Formidável, absolutamente formidável", disse ele. "Sabe, eu baixei

as apresentações dele e escuto há anos, m a s isto - estar aqui na terceira fileira, sentindo as cordas vibrando no m e u peito, vendo as m ã o s dele se agitando por cima das teclas enquanto ele toca durante três horas... c o m os olhos fechados - *isto* tem alma."

"Uau", disse eu. "Você deve ser pianista."

"Quem, eu?", respondeu ele. "Não, não sei tocar u m a m ú s i c a sequer.

Mas costumo sonhar que sei."



SOBRE A AUTORA

Elie Luna é pintora, designer e escritora. Também dirige um empreendimento têxtil, o Bulan Project, u m a colaboração

entre designers e mestres de batik em Bali. Já trabalhou como designer na IDEO e com *startups* como Mailbox, Médium e Uber. Ela faz palestras pelo m u n d o todo, compartilhando a história que motivou este livro. Mora em São Francisco. Conheça mais sobre seu trabalho no site elleluna.com

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

MINHA FAMÍLIA EDITORIAL

TED WEINSTEIN ♥ BRUCE TRACY ♥ SUZIE BOLOTIN
PAGE EDMUNDS ♥ JAMES WEHLE ♥ STEVEN TACE ♥ SELINA MEERE
JESSICA WIENER ♥ BETH LEVY ♥ CLAIRE MCKEAN
BECKY TERHUNE ♥ DOUG WOLFF ♥ VAUGHN ANDREWS
MARILYN BARNETT ♥ ADELIA KALYVAS ♥ JOHN JENKINSON
WALTER WEINZ ♥ DAVID SCHILLER

MINHA FAMÍLIA FAMÍLIA FAMÍLIA



MINHA FAMÍLIA DO PLANO ASTRAL



EMILY LAFAYE ♥ GENTRY UNDERWOOD ♥ MICHAEL GALPERT
KRISTINA ENSMINGER ♥ CAMILLE RICKETS ♥ CRAIG MOD ♥ KATE LEE
SARA FRYSK ♥ LIGAYA TICHY ♥ NICOLE SCHUETZ ♥ DARYA ROSE ♥
MICHELLE UNDERWOOD ♥ ROWAN UNDERWOOD ♥ AUSTIN UNDERWOOD
AMBER RAE ♥ FARHAD ATTAE ♥ SHARON BURKA ♥ ROB LAFAYE ♥
APRIL WATERS ♥ DAVID NOËL ♥ ANNESSA BRAYMER ♥ SARAH OWEN ♥
SANDY SPEICHER ♥ SARA WILLIAMS ♥ EVAN WILLIAMS ♥ OM MALIK
MICHAEL O'NEAL ♥ ZOFT TINKOFF ♥ SUNNY BATES ♥ NINA PACKER
ALEJANDRA CISNEROS ♥ ANAK AGUNG SRI ARINI ♥ INYOMAN NONDERAN
NI WAYAN PELUNG ♥ NI MADE RENI ♥ NI MADE KARIASTI ♥
NI WAYAN SUGI MULIYANI ♥ A FAMÍLIA LAHEY ♥ A FAMÍLIA VASCONCELOS
E UM ANJO DO ALÉM, SUSIE HERRICK ♥

FUI INSPIRADA E INFLUENCIADA A ESCREVER ESTE LIVRO POR
GUIA PRÁTICO PARA A CRIATIVIDADE, DE JULIA CAMERON;
SIDARTA, DE HERMANN HESSE;
O ENEAGRAMA NO AMOR E NO TRABALHO, DE HELEN PALMER;
O PODER DO MITO, DE JOSEPH CAMPBELL;
E O TRABALHO DA DRA. CLARISSA PINKOLA ESTÉS.



CRÉDITOS

Para uma lista das citações e das fontes usadas neste livro, por favor

consulte choosemust.com (em inglês).

A fotografia nas páginas 12 e 13 é do fotógrafo Loren Baxter, de São Francisco. O retrato da página 157 é do fotógrafo Ike Edeani, de Nova York.

Este livro foi composto em FF Tisa, fonte criada por Mitja Mklavcic em 2008, que também é a fonte original em que "The Crossroads of Should and Must" (artigo original em inglês) foi lançado no Medium.com, no dia 8 de abril de 2014.

Escrevi o livro em Ubud, Bali, durante a colheita do arroz, sentada a uma mesa de madeira no House Without Walls; também no chalé mágico e maravilhoso da minha infância em Grand Haven, estado de Michigan. Também no outono em Nova York, no hotel Ace, no quarto 1007. E o terminei onde ele começou, em São Francisco, na Califórnia, na sala branca dos meus sonhos.



COMPARTILHE AS SUAS IDEIAS

* #CHOOSEMUST

#ESCOLHAAPAIXÃO

Isso significa se arriscar em novas atividades, abandonar velhos hábitos, repensar antigas crenças e dar voz àquilo que você sempre sonhou fazer. Porque é possível viver da nossa paixão – embora nem sempre seja fácil.

Em um livro totalmente colorido e ilustrado, Elle mostra os desafios, os obstáculos e os medos que costumam impedir nosso progresso. Mas nos ensina a encontrar soluções criativas para superar cada um deles.

Eu sou as escolhas que faço traz uma mensagem universal: nunca é tarde para empreender essa jornada de transformação. Por meio de pequenas decisões diárias e adotando novas perspectivas, podemos realizar a mudança mais significativa de nossa vida.

A melhor coisa que podemos fazer por nós mesmos é descobrir o que temos de especial a dar ao mundo e depois agir para colocar isso em prática. Muitas pessoas felizes e realizadas já trilharam esse caminho. Aqui vamos descobrir como fazer isso também.

Elle Luna é designer, pintora e escritora. Ajudou no desenvolvimento de sites como Medium.com e de aplicativos de iPhone como Mailbox e Uber. Atualmente mora em São Francisco.

Conheça mais sobre o trabalho dela em elleluna.com.

HÁ DOIS CAMINHOS NA VIDA:
O CAMINHO DA SEGURANÇA E O DA PAIXÃO.
SEMPRE ENCONTRAMOS ESSA ENCRUZILHADA.
E, TODOS OS DIAS, FAZEMOS UMA ESCOLHA.

Que escolha você tem feito?

Cada um de nós tem um potencial único que nos foi dado ao nascer, mas se vamos cultivá-lo ou não depende apenas de nós mesmos. Em seu sentido mais puro, a paixão é a razão por estarmos aqui — e escolher segui-la é a jornada mais importante da nossa vida.



SEXTANTE

